



5月18日

2年生



チキン南蛮 グリーンサラダ コンソメスープ ご飯

【チキン南蛮】

<材料・2人分>

◎鶏もも肉 2枚 ◎卵 1個 ◎小麦粉 適量
 【南蛮酢】 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎砂糖 大さじ3 ◎酢 大さじ2・1/2 ◎唐辛子 少々
 【外付けソース】 ◎ゆで卵 1個 ◎玉ねぎ 1/8個 ◎きゅうり 1/6本 ◎マヨネーズ 大さじ2・1/2
 ◎ケチャップ 大さじ1/2 ◎塩、こしょう 少々
 ※◎パセリ 小さじ1/2 ◎レモン汁 小さじ1/2 ◎粒マスタード 小さじ1/2

<作り方>

- ① 鶏肉は一枚のままか一口大に切る。塩、こしょう、小麦粉をまぶしてはたいておく。それを溶き卵にくぐらせて油で揚げる。
- ② 南蛮酢を作る。鍋に醤油、砂糖、酢、唐辛子を入れ煮立てる。
(あれば、生姜や人参や玉ねぎの切り端を一緒に入れる。)
- ③ タルタルソースを作る。ゆで卵と玉ねぎときゅうりをみじん切りにし、マヨネーズ、ケチャップ、塩、コショウとまぜる。好みでパセリのみじん切り、レモン汁、粒マスタードを加える。
- ④ 揚げた肉を南蛮酢に漬けて衣をしっかりとさせ、皿に盛り、外付けソースをかける。

【グリーンサラダ】

<材料・2人分>

◎トマト 1/2個 ◎レタス 2枚 ◎キュウリ 1/4本
 ◎酢 大さじ1 ◎サラダ油 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2

<作り方>

- ① トマトはくし型切り、キュウリは斜め切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ② ドレッシングの材料を合わせ、きれいに盛り付けた①の上にかける。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎ベーコン 1枚 ◎丼ツブ汁 300cc
 ◎塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
- ② 鍋にチキンブイヨン、水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、人参、玉ねぎを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。