

# 9月9日 1年生



鶏もも肉の南蛮漬け

冬瓜スープ

ごはん



## 【鶏もも肉の南蛮漬け】

<材料・6人分>

◎鶏もも肉 1枚 ◎長ネギ 1/4本 ◎鷹の爪 適量 ◎片栗粉 適宜 ◎大根 100g  
◎人参 30g ◎きゅうり 1/2本

【A】◎酢 1/2カップ ◎だし汁 1/2カップ ◎酒 1/4カップ ◎しょうゆ 1/4カップ  
◎砂糖 1/4カップ ◎みりん 大さじ2弱 ◎サラダ菜 適量

<作り方>

- ① 鍋に【A】の調味料を入れて火にかけ、煮立つ直前に火を止める。冷めたら、長ネギの千切り、刻んだ鷹の爪を入れる。
- ② 鶏肉は皮をとり、一口大にそぎ切りし、包丁で軽くたたく。うす塩をして片栗粉をまぶし、余分な粉を落として、160℃の油で揚げ、熱いうちに①に漬ける。
- ③ 大根、人参、きゅうりは、マッチ棒状に切って水に放ちシャキッとさせる。水気を切って鶏の上に載せる。

## 【冬瓜スープ】

<材料・2人分>

◎冬瓜 150g ◎えび 4尾 ◎茹でた枝豆 適量 ◎だし汁 2カップ  
◎酒 小さじ2~3 ◎しょうゆ 小さじ1/2~2 ◎塩、こしょう 少々 ◎しょうが汁 少々

<作り方>

- ① 冬瓜の皮と種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② えびの殻を取り、背を開いて背ワタを取り除く。酒を少々振りかけておく。
- ③ 鍋にだし汁と冬瓜を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 冬瓜が煮えたら、鍋にえびを加えて火を通し、酒、しょうゆ、塩、こしょう、しょうが汁で味を整える。茹でた枝豆とともに器に盛り付ける。