



2月8日 2年生



チキン南蛮 コンソメスープ フルーツサラダ 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
<タルタルソース>◎ゆで卵 1/2個 ◎玉ねぎ 1/8個 ◎ピクルス1/2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、こしょうし、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、コショウと混ぜる。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とりさせ、皿に盛り、タルタルソースをかける。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 20g ◎人参 15g ◎椎茸 1枚 ◎キャベツ 2枚 ◎ブロッコリー 適量
◎コンソメ 1/4個 ◎水 300cc ◎塩 少々 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ、椎茸は薄切り、人参はいちょう切り、キャベツ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② 水にコンソメを入れ、煮立ったら①を加え、野菜が柔らかくなったら塩・こしょうする。

【フルーツサラダ】

<材料・2人分>

◎リンゴ 1/4個 ◎バナナ 1/2本 ◎キウイ 1/2個 ◎みかん 適量
◎マヨネーズ 大さじ1 ◎ヨーグルト 大さじ2 ◎砂糖orはちみつ 適宜

<作り方>

- ① フルーツは食べやすい大きさに切る。
- ② ①をマヨネーズ、ヨーグルトで和える。好みで砂糖またははちみつを加える。