



10月23日

1年生



## 鶏のから揚げ コンソメスープ ご飯 オレンジゼリー

### 【鶏のから揚げ】

＜材料・3人分＞

◎鶏もも肉 1枚 ◎片栗粉 大さじ2~3 ◎レモン 適量 ◎トマト 1個 ◎サニーレタス 適量  
＜下味＞◎酒 小さじ2 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎ヨウカ 1片 ◎塩コショウ 少々

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、＜下味＞をからめて10分くらいなじませる。
- ② 鶏肉の汁気を軽く拭き取り、片栗粉を薄くつける。
- ③ 170℃の油に入れてカラッと揚げ、油をきる。器にサニーレタスを敷き、鶏の唐揚げを盛り付け、レモン、プチトマトを添える。

### 【コンソメスープ】

＜材料・2人分＞

◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎ベーコン 1枚 ◎キリン 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。

### 【オレンジゼリー】

＜材料・2人分＞

◎ルヴァーグ 140g ◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎ゼラチン 3g ◎水 大さじ1・1/2 ◎ミントの葉 2枚

＜作り方＞

- ① 鍋にオレンジジュース、砂糖を入れて火にかける。
- ② 砂糖が溶ければ火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- ③ 鍋底を氷水に当て、混ぜながらトロミがつくまで冷やし、水でぬらした型に流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で1時間位冷やし固め、ミントの葉を飾る。