

1月17日3年生

チキン南蛮
コンソメスープ
ごはん、いちご大福



【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2 ◎砂糖 大3 ◎酢 大2・1/2 ◎唐辛子 少々

【タルタルソース】◎ゆで卵 1個 ◎玉ねぎ1/8個 ◎きゅうり1/6本 ◎マヨネーズ 大2・1/2

◎ケチャップ 大1/2 ◎塩こしょう 少々 ◎（パセリ、レモン汁、粒マスタード） 各小1/2

＜作 り 方＞

- ① 鶏肉は一枚のまま一口大に切る。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。鍋に醤油と砂糖と酢を入れ、あれば生姜や人参や玉ねぎの切り端をいれて煮立てる。
- ③ 揚げた肉を南蛮酢につけて衣をしっとりさせる。
- ④ 【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、マヨネーズとケチャップと塩こしょうと混ぜる。あればパセリのみじん切りやレモン汁や粒マスタードを入れる。
- ⑤ 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 1/4個 ◎人参1/8個 ◎キャベツ 1枚 ◎水 300cc ◎固形コンソメ 1個 ◎塩こしょう 少々

＜作 り 方＞

- ① 玉ねぎ、人参、キャベツは細切りにする。
- ② 鍋に、水、コンソメ、玉ねぎ、人参を入れ沸騰したらキャベツを入れる。
- ③ 塩こしょうで味を整え、器に盛る。

【いちご大福】

＜材料・12個分＞

◎いちご 適宜 ◎砂糖 80g ◎白玉粉 120g ◎塩 ◎水 200cc

＜作 り 方＞

- ① 材料を耐熱器に入れてよく混ぜ、ラップをして500Wのレンジに3分かける。
- ② 取り出してよく混ぜ、もう一度3分かける。
- ③ バットに片栗粉を薄く広げ、お餅を広げたら12等分する。
- ④ あんこをスプーン1杯ぐらいとイチゴをひとつのせてくるむ。