

3月の献立

令和5年3月10日

鶏肉の南蛮漬け

材 料	2人分	
鶏胸肉	160g	
塩	小さじ1/5	
片栗粉	適宜	
油	大さじ1/2	
A {	酢	大さじ2
	しょう油	大さじ1 小さじ1
	みりん	小さじ2
	白ねぎ	80g
かいわれ大根	1/3パック	
人参	10g	

①鶏肉は一口大のそぎ切りにする。白ねぎはななめ薄切りにする。かいわれ大根は根を除き、半分の長さに切る。人参は斜め薄切りにしてからせん切りにし、かいわれ大根と混ぜ合わせる。

②鶏肉に塩をふって片栗粉をまぶす。フライパンに油を敷き、鶏肉を並べて中火で加熱し、こげ目がうすくついたら火を止める。ひっくり返してふたをし、2～3分置いて余熱で火を通したら、取り出しておく。

③②のフライパンに白ねぎとAの調味料を入れ、ふたをしてねぎがしんなりするまでさっと加熱する。

④③のフライパンに②の鶏肉を戻して混ぜ、味をなじませる。

⑤器に盛り付け、かいわれと人参を上のにのせる。

コーンキャベツ

材 料	2人分
キャベツ	200g
ホールコーン缶	80g
ベーコン	30g
コンソメの素	1/4個
胡椒	少々

①キャベツは4cm角、ベーコンは2cm幅に切る。

②鍋にキャベツを入れ、コーン缶を汁ごと加える。

③コンソメの素をつぶして入れ、ベーコンをのせてふたをし、強火で加熱する。

④沸騰したら中火にし、キャベツがしんなりするまで煮る。

⑤全体を混ぜ合わせ、胡椒をふって器に盛る。

根菜豆乳スープ

材 料	2人分
大根	40 g
じゃが芋	40 g
人参	20 g
牛蒡	20 g
水	200ml
鶏がらスープの素	小さじ1
みそ	15 g
豆乳（無調整）	100ml
スナックえんどう	30 g

①大根は1.5 cmの厚さのいちよう切り。じゃが芋は2 cm角。人参は1.5 cmの厚さのいちよう切り。牛蒡は0.5 cmの厚さの輪切り。スナックえんどうはスジを除いて1.5 cm幅に切る。

②鍋に大根、じゃが芋、人参、牛蒡の順に入れ、水を加えてふたをし、強火で加熱する。湯気が出たら弱火にし、がらスープの素を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。

③みそを溶き入れ、スナックえんどうと豆乳を加え、煮立ったら椀に盛り付ける。

簡単ぼたもち

材 料	2人分
もち米	100 g
	水
ゆで小豆缶	70 g
きな粉	5 g

①もち米はといでザルにあげ、分量の水を加えて炊く。

②炊きあがったご飯にゆで小豆缶を加え、混ぜながら半つぶしにする。

③6等分にして丸め、きな粉をまわりにまぶしつけて器に盛りつける。

4月の料理教室は、14日（金）です