



むし鶏 とにんじんのアジアン風サラダ

((Let's cooking))



- ・とりむね ... 1枚
- ・長ねぎ(青い部分) ... 1~2本
- ① ・アンプラー ... 大さじ2/3
- ・酒 ... 大さじ1
- ・みりん ... 大さじ1
- ・さとう ... 小さじ1
- ・酢 ... 大さじ1
- ・にんじん ... 1本(つまロシ)
- ・スプラウト ... 1パック
- ・玉ねぎ ... 1/2個(中玉)
(スライスして塩水にさらす)
- ・塩 ... 適量
- ・こしょう ... 適量

① 鶏肉をフォークで数回刺さし、耐熱容器に入れ④を合わせ、青ねぎを入れて7分加熱し、荒熱がとれるまで7分加熱し、置いておく

② ①の肉を3~5mm程度にスライスし、煮汁につけておく。
③ にんじんをつまロシ水にさらし、スプラウトも加え、水気を切る。ボウルにうつし、玉ねぎのスライスとむし鶏、煮汁と④を加える

④ ③に酢を加え、塩こしょうで味を整えたら完成



エビとじゃがいものクリームアボガドソースあえ

① 準備 ... じゃがいもをゆで、皮をむき1cm角の大きさにカットしておく
((Let's cooking))



- ・アボカド ... 1個
- ・じゃがいも ... 2個
- ① ・マヨネーズ ... 30g
- ・レモン汁 ... 大さじ1
- ・コンデンスミルク ... 10g
- ・塩 ... 少々
- ・こしょう ... 少々
- ・えび(チリタタキ用) ... 8尾

① アボカドの種と皮をとり、包丁の腹でペースト状にする。④を加え、全体になじませよう。よく混ぜ合わせる

② ①にゆでたじゃがいもを加え、全1本がなじんだらえびも加えませる

③ 塩、こしょうで味を整えたら完成!



チェリートマトとしめじのオムレツ

① 準備 ... オブンを180℃に予熱し型にシートを入れておく
((Let's cooking))



- ・チェリートマト ... 8個
- ・しめじ ... 40g
- ① ・卵 ... 3個
- ・パルメザンチーズ ... 大さじ2
- ・牛乳 ... 40ml
- ・玉ねぎ ... 1/2個
- ・塩こしょう ... 少々
- ・バター ... 8g

① フライパンにバターを加え、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、しめじを加えて火を通したら取り出し、型に入れ冷ます

② ①を混ぜて、軽く塩こしょうし、型に流し入れ、1/2にカットしたトマトをならべる

③ 180℃に予熱していたオーブンに入れ、20~25分程、焼き色がかったら、お皿に盛り付け、大きめにカットして完成