



Recipe 2

鶏ムネ肉の照りマヨゆずしょうじょう丼



材料 (4人分)

- ・鶏ムネ肉 ... 300g
  - ・青ねぎ ... 30g (1本)
  - ・まいたけ ... 1/2パック
  - ・塩 ... 1つまみ
  - ・油 ... 大さじ2
  - ・酒 ... 大さじ1
- ①
- ・はちみつ ... 大さじ1
  - ・しょうゆ ... 大さじ2
  - ・マヨネーズ ...
  - ・ゆずしょう ... 小さじ 1/2
  - ・酒 ... 大さじ 1/2
  - ・にんにくすりおろし ... 1片
  - ・片栗粉 ... 大さじ2



① 鶏ムネ肉を1cm位の厚にそぎとりし  
② をすべて合わせてタレにつけ込む。(20~30分)

② ①に片栗粉をカサカサ全体にかき混ぜていく

③ フライパンに油を加熱中火にしあたたまったら肉を入れる。衣が固まり肉の表面の色が少し白くならしたら裏返す



④ 両面に焼き色をつけていく。いったん弱火にする

⑤ 食べやすい大きさにさいたまいたけと細く千切りにした青ねぎの上にのせ塩とこしょうをまぶし油を加熱して完成

⑥ 3分おいたらフタをとり、やさしく全体を混ぜ合わせる。お好みでごはんとお醤油をのせ完成

Recipe 3

小松菜と豆腐のおすまし

材料 (4人分)

- ・だし汁(お好みもの) ... 600ml
- ・小松菜 ... 1輪 (4cm幅にカット)
- ・白ねぎ ... 1/4本 (薄くスライス)
- ・きぬぎし豆腐 ... 30g (角切り)
- ・全卵 ... 1個 (といておく)
- ・うすろしろうゆ ... 大さじ2



① お好みものだしが沸騰したら中火にし小松菜、ねぎを加える。2分程度加熱する。弱火にする。

② 豆腐を加えうすろしろうゆをフタを開けて味を整える。

③ 中火にし、ヒキ卵を少量ずつ入れて卵が固まれば完成