

鶏の南蛮漬け

材料 4人分

- 鶏むね肉 1枚(約250g)
- A
- 小麦粉 大さじ2
 - 塩 少々
- 揚げ油 適量
- 玉ねぎ 中1/3個
- 人参 1/5本
- ピーマン 中1個
- B
- しょうゆ 小さじ2
 - 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ1強
- 水 大さじ2
- 塩 少々



作り方

① 野菜はすべて細いせん切りにする。

② 鶏むね肉は縦半分に切って、そぎ切りにする。



③ ナイロン袋にAと②を入れて振って衣をつけて、180℃の油で揚げる。

④ 鍋にBを入れて煮立たせ、玉ねぎと人参を入れ、火が通ったらピーマンを入れて1~2分して火を止める。



⑤ ③を皿に盛り、④を上のにのせてできあがり。



- 鶏むね肉はパサパサしがちな肉ですが、繊維を断つように切ったり、粉をふることで水分が外に逃げないので柔らかく仕上がります。
- 鶏肉に限らず、他の肉や魚にかえてもおいしくいただけます。



りんごチーズトースト

材料 4人分

- 食パン8枚切・・・ 3枚
A [りんご・・・ 1/2個
砂糖・・・ 大さじ1
ピザ用チーズ・・・ 50g
(スライスチーズなら3枚)



作り方

- ① いちょう切りにしたりんごと砂糖を鍋に入れ、しんなりするまで弱火で煮る。
- ② 食パンの上に①をのせ、その上にチーズをおき、チーズが溶けて少し焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く。



りんご煮

(ラップして電子レンジで3~5分加熱しても調理できます)



- りんごの美味しい季節がやってきましたね。りんご煮を作っておけば、色々な料理に使えます。
 - ・ヨーグルトにいれて
 - ・ケーキやクッキーなどの生地に混ぜて
 - ・アップルパイの具に・・・などなどバリエーションが広がります。

