

6月料理講座レシピ

鶏胸肉と玉ねぎのマリネサラダ

材料（4人分）

鶏胸肉・・・2枚 塩・・・小さじ1/4 小麦粉・・・適量
ごま油・・・小さじ2 玉ねぎ・・・2個 A(醤油、みりん、酢・大さじ4
ごま油・小さじ2 からし・小さじ2) 三つ葉・・・2束

作り方

- ① 鶏胸肉は皮を取り、一口大のそぎ切りにしたらポリ袋に入れて塩をもみ込み、小麦粉をまぶし、玉ねぎは薄切りにし、三つ葉はざく切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて鶏肉を両面こんがり焼き、焼きたてをAのたれにつける。
- ③ 玉ねぎ、三つ葉も混ぜ、5～10分置く。

*先に鶏肉をつけてから、玉ねぎを混ぜるという順番が大事です。

キャベツときゅうりの梅おかかあえ

材料（4人分）

キャベツ・・・200g きゅうり・・・1本 梅肉、水、サラダ油・・・大さじ1
かつお節・・・小袋2

作り方

- ① キャベツはせん切り、きゅうりは薄い小口切りにする。
- ② ボウルに梅肉と水、サラダ油を入れてよく混ぜ合わせ①とかつお節を加えてあえる。

かぼちやのみそいため

材料（4人分）

かぼちや・・・200g サラダ油・・・小さじ2 A(みそ・大さじ1
酒・大さじ2 砂糖・小さじ1)

作り方

- ① かぼちやは種を取り、5mm厚さの一口大に切る。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、かぼちやをいため、焼き目がついて中まで火が通ったらAを加えてからめるように混ぜる。