

3月料理講座 レシピ

ささ身の衣揚げレモンあんかけ

材料 (4人分)

鶏ささ身・・・8本 あらびきこしょう・・・少量 衣(とき卵・1個分
牛乳・大さじ5 小麦粉・1/2カップ) サラダ油・・・適量
レモンあん(だし汁・1/2カップ 醤油、砂糖・大さじ1 レモン汁・1個分)
A(片栗粉・小さじ2 水・大さじ2) ねぎ・・・30g

作り方

- ① 鶏ささ身は筋を除いて食べやすい大きさのそぎ切りにし、こしょうをふる。
- ② 衣の材料を混ぜ合わせて、ささ身に衣をつけ、170度の油でうすいきつね色に揚げ、皿に盛る。
- ③ レモンあんの材料をなべに入れて煮立て、Aの水どき片栗粉を加えてとろみをつけ、②にかける。
- ④ 小口切りにしたねぎを散らす。

切り干し大根のコールスローサラダ

材料 (4人分)

切り干し大根・・・50g きゅうり・・・2本 にんじん・・・50g
コーン(缶詰)・・・150g A(サラダ油・大さじ3 1/2 りんご酢・大さじ2
砂糖・小さじ2 塩・小さじ1/2 こしょう・少々)

作り方

- ① 切り干し大根は水で洗い、5分間ほど水につけて戻し、熱湯をかけて水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ③ ボールにAを入れて混ぜ合わせ、①、②、コーンを加えてあえる。

ひじきの梅干し風味煮

材料 (4人分)

ひじき・・・乾50g 梅干し・・・3個 だし汁・・・2カップ
砂糖・・・小さじ2 醤油・・・大さじ1 酒・・・大さじ2

作り方

- ① ひじきは水でもどし、なべにひじきと梅干し、だし汁を入れて煮立て、中火で5分煮る。
- ② 砂糖と醤油、酒を加えて混ぜ、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ③ 梅干しの種を除いて器に盛る。