

# 6月 料理講座 レシピ

## 鶏のマヨネーズ揚げ

### 材料 (4人分)

鶏胸肉(皮なし)・・・2枚      A(マヨネーズ・大さじ2      醤油・小さじ1)  
B(上新粉、小麦粉・大さじ2      パセリのみじん切り・小さじ4)  
サラダ油・・・適量      付け合わせ(プチトマト・8個      かいわれ菜・1パック)  
レモン・・・1個

### 作り方

- ① 鶏肉はそぎ切りにしてビニール袋に入れAをもみこんでしばらくなじませる。
- ② ①のビニール袋にBを入れてまぶし、油で揚げる。
- ③ プチトマトはヘタをとり、かいわれ菜は根元を切る。
- ④ 器にマヨネーズ揚げと③を盛り付け、くし形に切ったレモンを添える。

## じゃが芋、大豆、ひじきの煮物

### 材料 (4人分)

じゃが芋・・・400g      ゆで大豆・・・1袋      ひじき(乾燥)・・・20g  
A(だし汁・1 1/2カップ      酒、醤油・小さじ2)

### 作り方

- ① じゃが芋は一口大に切り、水につけざるにあげ水けをきる。
- ② ひじきは水につけてもどし、水けをきる。
- ③ Aを煮立て、じゃが芋、ゆで大豆、ひじきを入れ、ふたをしてときどき混ぜながらじゃが芋がやわらかくなるまで煮る。

## さやいんげんともやしの黒こしょうあえ

### 材料 (4人分)

さやいんげん・・・200g      もやし・・・1袋  
A(だし汁、醤油・小さじ2      みりん・小さじ1      黒こしょう・少量)

### 作り方 (4人分)

- ① さやいんげんは筋を除いてゆで、斜め切りにする。
- ② もやしはさっと洗いゆでる。
- ③ Aを混ぜ合わせて①、②をあえる。