

ローストチキン

[作 り 方]

①鶏肉は骨にそって切り込みを入れて、
皮目にフォークで数カ所穴をあける。

②バットに鶏肉を並べ、

☆を加えてすり込み、20分おく。

③天板にクッキングシートを敷き、

鶏肉の皮目を上にして並べ、

くし形切りにしたじゃがいもをのせる。

200℃に予熱したオーブンで10分加熱する。

④取り出し、刷毛で皮目にオリーブオイルをぬる。

再び200℃のオーブンで10分加熱する。

再度オリーブオイルをぬり、

再び200℃のオーブンで10分加熱する。

[材 料]

鶏もも肉(骨つき)…2本
オリーブオイル…大さじ1
じゃがいも…2個

☆調味料

塩…小さじ1

こしょう…小さじ1/4

しょうゆ…小さじ1

はちみつ…大さじ1

おろしにんにく…小さじ1

白菜とりんごのフレンチ風サラダ

〔作り方〕

- ①りんごは皮付きのまま縦半分に切って
芯と種を取り除き、さらに縦半分に切り、
5mm幅に切ります。
- ②白菜は縦半分に切り、1cm幅に切ります。
ボウルに入れて塩を入れ、手でよく揉みこみ、
5分程置いて水気を絞ります。
- ③ボウルにドレッシングの材料を入れ、
泡立て器でよく混ぜ合わせます。
- ④①、②を入れ、全体に味がなじむまで
よく混ぜ合わせ、器に盛り付けて完成です。

〔材料〕

白菜…300g
塩（塩もみ用）…ひとつまみ
りんご…1個

☆ドレッシング

酢…大さじ4
EVオリーブオイル…大さじ2
砂糖…大さじ1
塩・こしょう…小さじ1/2

トマトの中華スープ

〔作り方〕

- ①トマトはヘタを取り1.5cm幅の
くし切りにします。
- ②鍋に水を入れて中火にかけます。
- ③沸騰したら①を加えて中火で加熱し、
再度沸騰したら溶き卵を流し入れます。
卵に火が通ったら(A)を加えて味を調べ、
火から下ろします。
- ④器に盛り付けて完成です。

〔材料〕

トマト…2個
溶き卵 …2個
水…400ml
(A)鶏ガラスープの素…小さじ2
(A)すりおろし生姜…小さじ1
(A)塩…少々