

タンドリーチキン

〔作り方〕

- ①鶏もも肉をフォークで全体的に刺したら、包丁で一口大に切ります。
- ②鶏もも肉と(A)を密閉袋に入れてしっかりと揉みこみ、30分冷蔵庫で寝かせます。
- ③フライパンにサラダ油をしき、中火で焼き目をつけたら、ひっくり返し、蓋をして少し弱火にして、蒸し焼きにします。
- ④中まで火が通ったら完成です。

〔材料〕

鶏もも肉…2枚
(A)ヨーグルト…100g
(A)カレー粉…大さじ1.5
(A)ケチャップ…大さじ1.5
(A)チリパウダー…少々
(A)塩こしょう…少々
パセリ…適量
サラダ油…大さじ2

トマトツナそうめん

〔作り方〕

- ①大葉は軸を切り落とし千切りにします。
- ②トマトはヘタを切り落とし1cm角に切ります。
- ③ボウルに②、ツナ油漬け、(A)を入れて混ぜます。
- ④大鍋にお湯を沸かし、そうめんをパッケージの表記通りにゆでます。
お湯を切り、氷水に入れて冷やします。
- ⑤器に水気を切った④を盛り付け、③をかけ、①をのせて完成です。

〔材料〕

そうめん…400g
お湯（ゆで用）…適量
氷水（冷やす用）…適量
トマト…2個
ツナ油漬け…2缶
(A)めんつゆ…大さじ1.5
(A)ごま油…大さじ2
(A)白すりごま…大さじ2
(A)黒こしょう…小さじ2
(A)塩…小さじ1
トッピング
大葉…6枚

カツオのたたき

〔作り方〕

- ①フライパンにサラダ油を入れ熱し、カツオを皮目から全面焼き色がつくまで中火で焼きます。
- ②粗熱が取れたら1cm幅に切ります。
- ③ボウルに、すりおろしニンニク、すりおろし生姜、ポン酢を入れ混ぜ、タレを作ります。
- ④大葉を敷いた器に②を盛り付け、③をかけ、小ねぎを散らして完成です。

〔材料〕

カツオ…400g
サラダ油…大さじ1
すりおろし生姜…小さじ2
すりおろしニンニク…小さじ1
ポン酢…大さじ4
小ねぎ（小口切り）…適量
大葉…4枚

なすとピーマンの甘辛炒め

〔作り方〕

- ①ナスはヘタを取り、斜めに5mm位の幅に切ります。
- ②①を5～8mmぐらいの千切りにして水にさらします。
- ③ピーマンは半分に切りヘタを取り、千切りにします。
- ④フライパンに油をひき、水をきった②と③を入れ、炒めます。
- ⑤④が少ししんなりしたら、砂糖を加えて少し炒め、だしの素を入れて更に炒めます。
- ⑥⑤に醤油を入れてザッと炒めて出来上がり♪仕上げにゴマを振ってください。

〔材料〕

長ナス…2本
ピーマン…4個
砂糖…大さじ2
醤油…大さじ4
ゴマ油…大さじ2
だしの素…小さじ1
白いりゴマ…適量