

アジの南蛮漬け

[作り方]

- ①玉ねぎは縦薄切りにし、ピーマンは縦半分に分けて縦細切りに、にんじんは皮をむいて千切りにします。アジは塩こしょうを少々ふり、片栗粉をまぶして、しっかりとたたきます。
- ②サラダ油(大さじ2)を入れて強火で加熱し、アジを揚げ焼きします。
- ③両面を2分ずつ焼いて完全に火を通します。火が通ったら油を切ってパットに並べておきます。
- ④キッチンペーパーでフライパンを拭きとりサラダ油(大さじ1)に玉ねぎを入れ中火で約1分炒めニンジン、ピーマンを加えさっと炒めます。
- ⑤合わせ調味料(A)を入れ1分ほど煮詰めて鷹の爪を入れます。
- ⑥熱い状態の野菜とタレをアジにかけます。

[材料]

アジ(3枚おろし)…4尾
片栗粉…適量
揚げ油…適量
玉ねぎ(100g)…1個
ピーマン…4個
にんじん…100g
(A)合わせ調味料
おいしい酢…1/2カップ
しょうゆ…小さじ2
鷹の爪輪切り…小さじ2

鶏ももとキャベツのスープ

[作り方]

- ①鶏もも肉、キャベツ、ブロッコリーは一口サイズに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋ににんにくとオリーブオイルを入れ、にんにくが泡立ってくるまで、弱火でじっくり加熱する。
- ③鶏もも肉を入れ、塩胡椒をふりかけて、中火で表面に焼き色をつける。
- ④玉ねぎとキャベツを入れ、しんなりするまで中火で炒める。
- ⑤(A)を入れ、ひと煮立ちさせてから、ブロッコリーを入れ、塩で味を調える。
- ⑥器に盛り、オリーブオイルをまわしかける。

[材料]

鶏もも肉…1枚
キャベツ…1/4玉
玉ねぎ…1個
にんにく…1かけ
オリーブオイル…大さじ1
(A)水…800ml
鶏ガラスープの素…小さじ2
ローリエ…1枚
ブロッコリー…300g
塩…適量
ブラックペッパー…適量