

親子丼

■ 材料 (1人分)

- ・ 鶏もも肉 60g
- ・ 玉葱 50g
- ・ 三つ葉 3本
- ・ 卵 1個

- | | | |
|-----|--------|------|
| A (| ・ だし | 50cc |
| | ・ 酒 | 大1/2 |
| | ・ みりん | 大1/2 |
| | ・ 砂糖 | 小1 |
| | ・ しょう油 | 大1 |

■ 作り方

- ① 鶏肉は火の通りやすいように薄めのそぎ切りにし、玉葱は薄切りにする。
- ② 三つ葉は2cm位に切り、卵は割りほぐす。
- ③ ボウルに(A)を合わせて浅い鍋に入れ、煮立ったら鶏肉を加えて弱火で煮ながら裏返して、玉葱も加えてから卵1個を回し入れる。

卵が流れないくらいの半熟になったら三つ葉を散らし、ふたをして1分間ほど蒸らす。

- ④ 丼にご飯をよそい、③をのせる。



人参とりんごの レーズンサラダ



■材料[4人分]

- ・ 人参 1本
- ・ りんご 1/4個
- ・ レモン 1/4個
- ・ レーズン 10g
- ・ ベビーリーフ 1/2袋

ドレッシング

- ・ マスタード 小1/4
- ・ 白ワインビネガー 15cc
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ オリーブ油 45cc

■下準備

- ・ 人参はせん切りにする
- ・ りんごとレモンはスライスする
- ・ レーズンは熱湯に5分程つけ戻しておく。

■作り方

- ① ドレッシングを作る
ボウルにオリーブ油以外の調味料を入れ、よく混ぜる。
塩が溶けたらオリーブ油を少しずつ流し入れながら、
白っぽくなるまで混ぜる。
- ② ①に人参、りんご、レモン、レーズンを入れ、
混ぜ合わせる。
- ③ お皿にベビーリーフと②を盛り付ける。

大根と油揚げのみそ汁



■材料(4人分)

- ・ だし汁 600cc
- ・ 大根 100g
- ・ 油揚げ 1枚
- ・ 味噌 30g
- ・ 葉葱 適量

■作り方

- ① 大根を短冊切り、油揚げは小さめの短冊切り、葉葱は小口切りにする。
- ② だし汁に大根を加え、火にかける。
- ③ 大根に火が通り透明に透き通ったら、油揚げを加え、丁寧にアクを取り除く。
- ④ ③のだし汁で溶いた味噌を加え、味をみて、薄い場合はしょうゆを小さじ1ほど加えて、味を調べて出来上がり。



白玉みたらし団子



●材料(4人分)

- ・ 白玉粉 80g
- ・ 水 60～70cc

<みたらし液>

- A
- ・ 水 80cc
 - ・ しょうゆ 大さじ2
 - ・ 砂糖 大さじ2
 - ・ みりん 大さじ3
 - ・ 片栗粉 小さじ1

【下準備】

●みたらし液を作る

鍋にAを入れて弱火で煮る。フツフツしてきたら火を止めて、片栗粉を大さじ1の水で溶き少しずつ混ぜていき、とろみがついたら出来上がり。

【作り方】

- ① 白玉粉をボウルに入れ、水を少しずつ入れながら耳たぶぐらいの固さに練り上げる。
- ② 16等分して、食べやすい大きさに丸める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を湯に入れる。浮いてきたらそのまま1～2分茹で、氷水に取って冷ます。
- ④ ③にみたらし液をかける。

