

8月

LESSON

ぐっち夫婦の毎日が助かる献立
料理教室

－体験会－

主菜

鶏むねの焼き南蛮漬け

副菜

たっぷりしらすの香味ネギやっこ



献立全体の調理の流れ

主菜 鶏むねの焼き南蛮漬け



鶏むね肉…1枚
玉ねぎ…1/2個
ピーマン…1個
にんじん…1/3本
酒…大さじ1
塩・こしょう…各少々
片栗粉…適量
ごま油…適量

★
ポン酢しょうゆ…100ml
水…100ml
すりおろししょうが…少量
輪切り赤唐辛子…適量

副菜 たっぷりしらすの香味ネギやっこ



絹豆腐…2個(150g×2)
長ネギ…10cm
しらす…大さじ4

■
ごま油…大さじ1
塩…少々
粗びき黒こしょう…少々

作り方

主菜

【1】南蛮漬けの下準備をする

- ・鶏むね肉は繊維を断つようにして一口大に切り、酒、塩・こしょうを全体に振る。
- ・玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、ピーマンは種を除いて細切りに、にんじんは皮を剥いて千切りにする。

主菜

【2】南蛮漬けを作る

- ・フライパンにごま油を小さじ1熱し、野菜を炒める。しんなりしてきたら容器に取り出す。
- ・鶏むね肉は片栗粉で粉付けをし(ポリ袋で簡単!)
- ・同じフライパンにごま油大さじ2(足りなかったら足しながら)を中火で熱して、両面焼く。野菜の入った容器に入れる。
- ・容器に★を入れて鶏肉と絡ませる。
- (時間があれば、30分～1時間漬けこんで)

副菜

【3】冷奴の下準備をする

- ・長ネギをみじん切りにする。
- ・ボウルに長ネギ、しらす、■を混ぜ合わせておく。

主菜

副菜

【4】仕上げる

- ・南蛮漬けを漬け終わったら、皿に盛る。
- ・豆腐を器に盛り、③の具材をかける。

主菜

鶏むねの焼き南蛮漬け



材料(2人分)

鶏むね肉…1枚
玉ねぎ…1/2個
ピーマン…1個
にんじん…1/3本
酒…大さじ1
塩・こしょう…各少々
片栗粉…適量
ごま油…適量

【A】

ポン酢しょうゆ…100ml
水…100ml
すりおろししょうが…少量
輪切り赤唐辛子…適量

作り方

- ① 鶏むね肉は繊維を断つようにして一口大に切り、酒、塩・こしょうを全体に振る。(気持ちしっかりめに)玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、ピーマンは種を除いて細切りに、にんじんは皮を剥いて千切りにする。(大きさをそろえるようにして)
- ② フライパンにごま油を小さじ1熱し、野菜を炒める。しんなりしてきたら容器に取り出す。
- ③ 鶏むね肉は片栗粉で粉付けをし(ポリ袋で簡単!)同じフライパンにごま油大さじ2(足りなければ足しながら)を中火で熱して、両面焼く。
②の容器に入れる。
- ④ 容器に[A]を入れて鶏肉と絡ませる。
(時間があれば30分～1時間漬けこんで)
全体に味がなじんだら、皿に盛る。

副菜

たっぷりしらすの香味ネギやっこ



材料(2人分)

絹豆腐…2個(150g×2)
長ネギ…10cm
しらす…大さじ4
【A】
ごま油…大さじ1
塩…少々
粗びき黒こしょう…少々

作り方

- ① 長ネギはみじん切りにする。
- ② ボウルに長ネギ、しらす、[A]を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 器に豆腐を盛り、②をのせる。