

美腸活クッキングレシピ

○鶏ムネ肉deチキン南蛮 (2人分)

- 鶏ムネ肉 1枚
- 下味 (塩麹 大1 おろし生姜 小1) +片栗粉大3
- 味付け (醤油、みりん、砂糖、酢、白ごま 各大1)

○タルタルソース

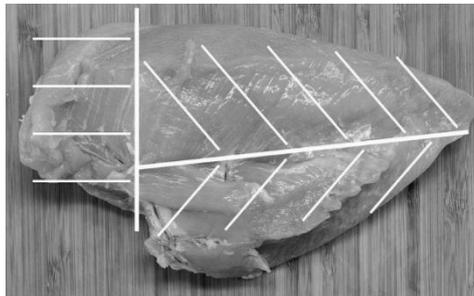
- ゆで卵 1コ

(簡単に作りたいときは、耐熱容器に卵を割り入れ、軽く混ぜる→ふんわりラップ→レンジ1.5分して泡だて器で混ぜる→様子見で+30秒)

- 胡瓜 1/3本 5mm角ぐらいに切る
- マヨネーズ 大2
- 酢 大1/2
- 塩・こしょう

○付け合わせ レタスorキャベツ、人参の千切りなど

- ① 鶏ムネ肉を皮をはずして、図のように繊維を断ち切るように切る。



- ② 鶏肉をビニール袋に入れて下味をよくもみ込んでから片栗粉をいれてまぜ、10分以上置く)
- ③ タルタルソースを作る。卵を潰して、きゅうりとマヨネーズ、酢、塩胡椒を入れて混ぜる
- ④ フライパンに多めの油を入れて熱し、中火で鶏肉を焼く。
- ⑤ 両面こんがり焼けたら、余分な脂をふきとり、味付けの調味料を入れて照りが出るまで煮詰める。
- ⑥ レタスを盛ったお皿に盛り付けて、タルタルソースとお好みで糸唐辛子をかけて出来上がり

○きのこのポタージュスープ（4人分）

- お好みのきのこ 3パック約300g（しめじ、エリンギ、マッシュルーム）
- 玉ねぎ 1個
- 玉ねぎ麴 大1
- 水 400cc
- 豆乳 150cc
- オリーブオイル
- パセリ（トッピング）

- ① 鍋に塩をひとつまみ入れて、きのこ、玉ねぎ、玉ねぎ麴、水大さじ2を入れて弱火で10分重ね煮する。
- ② 水を加えて、沸騰したら弱火にして10分煮込む。
- ③ ブレンダーで滑らかになるまで攪拌する。
- ④ 豆乳を入れて弱火で温める。
- ⑤ 塩胡椒で味を整える。
- ⑥ 器に注いで、パセリ、オリーブオイルをトッピングしたら出来上がり。

○胡瓜の麺つゆ漬け（2人分）

- 胡瓜 2本
- 生姜 1かけ
- 輪切り唐辛子 小1
- 麺つゆ 大2

- ① 胡瓜を綿棒で叩いて食べやすい大きさに切る（乱切りでもOK）
- ② 生姜は千切りにする（おろしてもOK）
- ③ 全ての材料をジップロックに入れて、揉み込んで冷蔵庫で1時間以上冷やしたら出来上がり！

○ フルーツ寒天ゼリー

- お好みのフルーツ適量（ゴールドンキウイがオススメ）
- 粉寒天 2g
- きび糖 40g（ハチミツでも美味しい）
- 水 300cc
- レモンなど柑橘果汁 大1（なくてもOK）

- ① 鍋に水（300cc）と粉寒天を入れて、混ぜながら沸騰させる。
- ② 沸騰して1分、混ぜながらしっかり加熱し続ける（☆ここがポイント）
- ③ 火を止めて、レモン汁を加えて混ぜる
- ④ フルーツをお好みの大きさに切って、容器に並べる。
- ⑤ 容器に寒天液を入れる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

製氷皿で作っても可愛いです。

お好みのフルーツ何種類かを組み合わせてもステキです♡

フルーツなしで作って冷凍したらしゃりしゃりアイスになります