

ノンオイル調理にレベルアップ！更にヘルシーになりました！

材 料

●鶏もも肉 約250g

●塩麹 大1

●片栗粉 大2

●甘酢タレ

醤油、みりん、きび糖、酢、水
各大1

↓タルタルソース↓

★ゆで卵 1個

★胡瓜 1/4本

★白味噌 20g

★海塩 1つまみ

★酢 小1

★レモン果汁 小1/2

★黒胡椒 少々

●付け合わせ レタスやキャベツ、千切り人参など

●糸唐辛子 お好みで

- 1.鶏肉を一口大に切る。
- 2.鶏肉をポリ袋に入れて、塩麹を揉み込んで、30分～一晩おく。
- 3.鶏肉に片栗粉をまぶして、予熱なし220度のオーブンで20分焼く。
4. タルタルソースを作る。
ゆで卵は粗めにフォークで潰す。
- 5.胡瓜は皮付きのまま、5ミリ角ぐらいに切る。
- 6.タルタルソースの調味料を全て入れて混ぜる。
- 7.黒胡椒で味を整える。(なしでもOK)
- 8.小さいフライパンに甘酢タレの材料を入れて、加熱しておく。
- 9.焼き上がった鶏肉を加えてタレと絡める。
- 10.レタスを盛り付けたお皿に盛って、タルタルソースをかけたら出来上がり。

☆鶏胸肉でも同じように作れますが、ノンオイル調理&マヨネーズも使わないので、もも肉の方が味のバランスよく、満足感があります。



胡瓜のさっぱり白味噌和え

2
人分

美味しくて味見が止まらなくなる♡

材 料

- 胡瓜 1本
- 白味噌 大1 (20g)
- 醤油麹 小1
- 酢 小1/2
- 白ゴマ 適量

- 1.胡瓜を薄切りにする。(塩揉み不要)
- 2.白味噌と醤油麹、酢を混ぜて、きゅうりと和える。
- 3.白胡麻をトッピングして完成。



フレッシュ柑橘ゼリー

4
人分

柑橘果汁なら何でもOK!!夏にぴったりのさっぱりゼリー

材 料

- 柑橘果汁 1個分 (70cc)
- 水 220cc
- はちみつorきび糖 大3
- 粉ゼラチン 5g

- 1.柑橘果汁を絞っておく。
- 2.鍋に水と蜂蜜かきび糖を入れて、中火にかけて煮溶かす。
- 3.沸々してきたら弱火にして、粉ゼラチンを入れて、1分弱よくかき混ぜる。(☆煮立たせない)
- 4.火を止めて、柑橘果汁を入れてよく混ぜる
- 5.お好みの容器に入れて、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
固まるのに時間がかかります。

