



## チキン南蛮

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、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. 沸騰したら弱火にして、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、粗熱をとてから冷蔵庫で冷やす。  
固まるのに時間がかかります。

