

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

●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 2個

★胡瓜 1/2本

★白味噌 40g

★海塩 1つまみ

★酢 小2

★レモン果汁 小1

★黒胡椒 少々

●付け合わせ レタスやキャベツ、プチトマトなど

●糸唐辛子 お好みで

- 1.鶏肉を一口大に切る。
- 2.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。
3. タルタルソースを作る。
ゆで卵は粗めにフォークで潰す。
- 4.胡瓜は皮付きのまま、5ミリ角ぐらいに切る。
- 5.タルタルソースの調味料を全て入れて混ぜる。
- 6.黒胡椒で味を整える。(なしでもOK)
- 7.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。
- 8.焼き上がった鶏肉を加えてタレと絡める。
- 9.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。

☆鶏胸肉の場合は、塩麹に漬けると柔らかく仕上がります。

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、きゅうりと和ええる。
- 3.白胡麻をトッピングして完成。



プチトマトともずくの塩麹和え

4
人分

赤と黄色のプチトマトを混ぜても、夏らしく華やかになります。

材 料

- 生もずく 100g
- プチトマト 6～8個
- 塩麹 小さじ1
- 醤油 小さじ1/2
- 白ごま 適量

- 1.プチトマトを半分～1/4に切る。
- 2.全ての材料を和えたら出来上がり

