

今月のテーマ 再出発は復習から



● 鶏と三つ葉 (4人分)

1. 鶏もも肉1枚に酒を振り、耐熱皿に乗せ、ラップして、レンジ600wで4分加熱し、余熱でも火を通す。冷めたら細かく裂く。
2. 三つ葉1株はさっと火を通し、3cm長さ切る。
3. 皿に盛り付けマヨネーズ、醤油、白ごまを振る。

● きゅうりのピリ辛炒め (4人分)

1. きゅうり1本のへたをきり5mm厚の輪切りにする。
2. フライパンにバターを引いて炒める。
3. しんなりしたら塩、黒コショウ、醤油大1/2、マヨネーズ大1、七味唐辛子を振り、全体を混ぜる。

● 長芋と三つ葉の和え物 (4人分)

1. 長芋200gを太めの千切りにする。茗荷3ヶを輪切りにする。三つ葉1株を3cmに切る。
2. カニ風かまぼこ4本を裂く。
3. すべてボールに入れ、かき混ぜてカボス1ヶを絞り、醤油を少々かける。

1. 味噌汁とご飯