



食事会レシピ



鶏のさっぱり甘酢あんかけ



【作り方】

- ① 鶏モモ肉はフォークで数か所さし、1口大に切って、料理酒、こいくちしょうゆを揉みこんでおく。
- ② ①にラップをして500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、玉ねぎは一口大に切る。干しいたけは水で戻し、一口大に切る。
- ④ サラダ油を熱したフライパンで③の野菜を炒める。さらに肉、干しいたけを入れ、Aを加える。
- ⑤ 最後にBを加え、トロミをつけて完成。

【材料】(2人分)

鶏モモ肉(皮なし)	120g	
料理酒	8ml	
こいくちしょうゆ	小さじ1/2	
ピーマン	30g	
赤パプリカ	30g	
黄パプリカ	30g	
玉ねぎ	60g	
干しいたけ	1個	
サラダ油	小さじ1	
A	こいくちしょうゆ	14ml
	料理酒	小さじ2
	マービー(液体)	8ml
	みりん	小さじ1
	穀物酢	28ml
B	水	100ml
	片栗粉	4g
	水	20ml

うすあげのかりかり薬味サラダ



【作り方】

- ① カットわかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② うすあげは小さく切り、フライパンで焼いてかりかりにする。おくらは茹でて、輪切りにする。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはサイコロ状に切る。大葉、みょうがは細切りにする。
- ③ 器にサニーレタス、おくら、カットわかめ、トマト、うすあげ、しらす干し、みょうが、大葉の順で盛る。
- ④ お好みのドレッシングをかけて完成。

【材料】(2人分)

サニーレタス	10g
トマト	60g
おくら	10g
うすあげ	1/10枚
カットわかめ	少々
大葉	1枚
みょうが	2g
しらす干し	2g
ドレッシング	20ml

なすと豆腐の二色味噌田楽



【作り方】

- ① なすは輪切りにして電子レンジで20秒加熱して、串にさす。
- ② 木綿豆腐は四角形に切り、ペーパーで水気をとる。電子レンジで20秒加熱して、串にさす。
- ③ サラダ油を熱したフライパンでなす、しし唐を焼く。
- ④ Aを混ぜ合わせ、水分がなくなるまで、電子レンジで加熱する。
- ⑤ Bを混ぜ合わせ、水分がなくなるまで、電子レンジで加熱する。
- ⑥ ④をなすに塗り、白いりごまを上につりかける。
- ⑦ ⑤を木綿豆腐に塗る。それぞれ器に盛り、横にしし唐を添えて完成。

【材料】(2人分)

なす	40g	
A	八丁みそ	5g
	料理酒	小さじ1/2
	上白糖	小さじ1/2
	みりん	少々
	水	小さじ1
白いりごま	適量	
木綿豆腐	1/6丁	
B	白みそ	4g
	合わせみそ	小さじ1/5
	梅肉	1g
	料理酒	小さじ1/2
	上白糖	少々
みりん	少々	
水	小さじ1	
しし唐	2本	
サラダ油	小さじ1強	

ぷるんと抹茶みるくゼリー



【作り方】

- ① Aのゼラチンを水につり入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳、抹茶、ラカントを入れ、火にかける。
- ③ 沸騰直前に①を入れて、よく溶かす。
- ④ ③をバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし、固まったら食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑤ 小豆は柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、マービー、食塩を加えてさらに煮る。
- ⑥ 生クリームを泡立てホイップをつくっておく。
- ⑦ 器に④と⑤と⑥を盛り、上からきな粉をかけて完成。

【材料】(2人分)

牛乳	60ml	
抹茶	小さじ1弱	
ラカント(液体)	10ml	
A	水	6ml
	ゼラチン	1.8g
小豆	水	10g
	水	適量
マービー(液体)	8ml	
食塩	少々	
生クリーム	4ml	
きな粉	適量	

