

① 鶏もも肉のトマト煮

材料(2人分) 鶏もも肉: 300g
トマト煮: 1パック(約390g)
蒸し豆サラダ: 1パック
お酒: 少々
粗挽きコショウ: 少々
粉パセリ: 少々
サラダ油: 大さじ2
塩: 少々
ブイヨン: 1個

- 作り方
- ・鶏もも肉を水洗いする(汚れ取り)
 - ・鶏肉の余分な脂身を取る(好みによる)
 - ・1/2に切る
 - ・お酒をかけ(臭み取り)しばらく置いておく
 - ・フライパンに油を大さじ1入れ、鶏肉の皮を下にして焼く(中火)。途中、鶏を動かさない。(焦げ目を付けるだけで、中まで火が通らなくて良い。)
 - ・焦げ目が付いたら裏返し、弱火で2~3分焼く。
 - ・鍋にトマト煮と水390CC(トマトと同じ分量)、ブイヨン1個を入れ、強火で煮え立たせる。
 - ・煮えたら、蒸し豆サラダを入れ蓋をして2~3分。
 - ・煮え立ったら、鶏肉を入れ(フライパンの残り汁も入れる。)中火にする。
 - ・アクが出るので、出たら、取る。
 - ・20~30分、弱火で煮る。(串が鶏肉に刺されればOK)
 - ・塩、コショウで味付けする。
 - ・お皿に盛って、粉パセリをかけ完成。

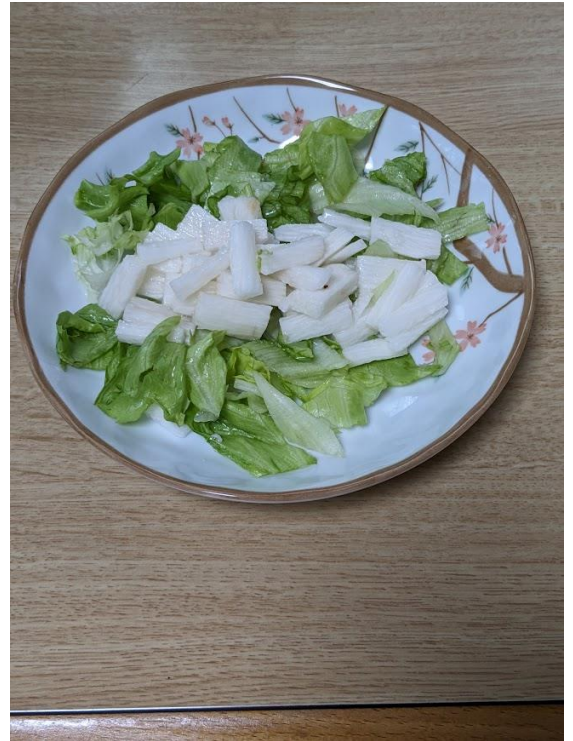


② 長芋とレタスのサラダ

材料（2人分） 長芋：直径5cm位 長さ10cm位：1個
レタス：3枚ほど
ドレッシング：適量

作り方

- ・長芋は、皮をむき拍子切りにする。
- ・レタスは適当な大きさにちぎる。（または切る）
- ・お皿に盛り、ドレッシングをかけ完成



拍子木切り(ひょうしぎぎり)とは

食材を、長さ4~5cm・幅1cm・厚さ7mm~1cmを目安に角柱形に切ること。煮物、和え物、酢のものなどに使われる切り方です。

にんじんの拍子木切り

皮をむき、4~5cmの長さに切ったにんじんを、幅1cmの棒状になるように切っていきます。

