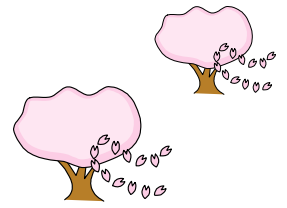


春！それぞれのペースで手作りレパートリーを増やしましょう



新年度が始まりました。

コロナ禍に自炊に目覚め、お料理の腕をあげた人もあるかもしれませぬ。

毎日食事をして、必要な栄養素を体に取り込み、美味しかったという満足感を得ることはとても健康的なことだと改めて痛感しました。

外食も自由にできるようになりましたが、やはり基本はおうちご飯です。

帰宅後すぐにできるおかず、お弁当に使えるおかずをご紹介します。



★チキンピカタ

材料 2~3人分

<作り方>

鶏むね肉	1枚(約300g)
塩、砂糖	ひとつまみ
水	大さじ2
こしょう	適宜
クミン、ガラムマサラなど	好みて適宜
小麦粉	大さじ1~
卵	1個
オリーブ油	小さじ2

- ① 鶏むね肉はビニール袋などに入れて、塩と砂糖の適量をもみ込み水を加えてしばらく置く。
- ② ①を1cm程度の厚さのそぎ切りにしてこしょうをふり、好みてクミンなどの香辛料をまぶし、小麦粉を全体に振りかける。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、②をくぐらせて油を温めたフライパンで中火で卵が焦げないように両面を焼く。

パサつきがちな鶏むね肉の下処理・・・①の方法でしっとりおいしくなります。むね肉を買ってきたらまずこの方法で下処理をしておく、和洋中華色々なお料理に活用できます！

★チキンのアスパラロール焼き・・・お弁当にもおすすめ

材料 2人分

<作り方>

下処理済の鶏むね肉	200g
グリーンアスパラ	2本
にんじん	40g
小麦粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1



- ① 下処理をして柔らかくなった鶏肉を大きめに切ったラップの上に置き、厚みのあるところを切り開き、麺棒などで軽くたたいて、薄く大きく広げて2つに切る。
- ② アスパラは根元を切り、半分に切る。にんじんは縦に棒状に切る。これらをふんわりとラップに包んで、電子レンジで1分加熱する。
- ③ ①の真ん中に②を置きぐるぐると巻き、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて温め、③の巻き終わりを下にして焼き付けながら、ふたをして中まで火を通す。

*味付けは塩、しょうゆ、手持ちの照り焼きのたれなどで・・・

芯にするものはさやいんげん、スナップエンドウ、パプリカ、きのこ類等好みのもので・・・
きんぴらごぼう、冷凍のスティックポテトなども合います！

★鮭のポワレ《基本形》

材料 2人分

生鮭	2切れ
塩、こしょう	適量
オリーブ油	小さじ2
レモン汁	大さじ1

<作り方>

- ① 生鮭は一口大に切って塩、こしょうを振る。
- ② フライパンに油を入れて温め、①を入れて中火で焼き2分ほど焼いたら裏返し、ふたをして2～3分焼いて火を通す。
- ③ ②をバットなどにとりレモン汁をかける。

★鮭と春野菜のパスタ

材料 1人分

鮭のポワレ	1/2量
菜の花	50g
新玉ねぎ	50g
スパゲティ	80g
にんにくみじん切り、鷹の爪	適量
塩	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
バター	5g

<作り方>

- ① 菜の花は3～4cm長さに切る。新玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、表示通りの時間でパスタをゆでる。ゆで上がる30秒前に菜の花を入れてゆで、お湯をきる。
- ③ フライパンに油とにんにく、鷹の爪をいれて弱火で炒め、香りが立ってきたら新玉ねぎも炒め合わせ、鮭も加える。
- ④ ③に②を加え全体を混ぜ合わせ、バターを加えて仕上げる。

★鮭と新キャベツのさっと煮

材料 1人分

鮭のポワレ	1/2量
新キャベツ	100g
にんじん	30g
水	1/2カップ
麵つゆ（濃縮タイプ）	小さじ1
削り節	適量

<作り方>

- ① 新キャベツは3～4cm角に切る。芯は薄切りにする。にんじんは薄い輪切りにする。
- ② 鍋に水と①を入れ煮立たせる。
- ③ ②に麵つゆを回し入れ、鮭を入れて2～3分煮て仕上げる。
- ④ 汁ごと器に盛り、削り節をかける。

野菜の簡単作り置きおかず



★焼き野菜の麵つゆ漬け

かぼちゃ、パプリカ、小松菜、グリーンアスパラ等々を食べやすく切って、ごま油を温めたフライパンで焼いて、麵つゆ（3倍濃縮大さじ3+水100ml）に浸しておく。

★塩もみキャベツ

キャベツ半分（1/2個約600g）をザクザク切ってジッパー付きの袋に入れて、塩小さじ1弱をまんべんなく振り混ぜ空気を抜いて保存する。使うときに水けを絞る。

- ・スライスオニオン、サラダビーンズと共にマヨネーズであえてサラダにする。
- ・豚肉、酢（ポン酢しょうゆでも）、粒マスタードと一緒に煮込む。
- ・えびと卵と炒めて鶏ガラ顆粒などで中華風炒め物にする。