

《鶏むね肉と大葉のうま塩焼き》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏むね肉	300 g
大葉	10 枚
塩麴	大さじ 2
片栗粉	大さじ 2
油	大さじ 1
付け合わせ	
レタス	80 g
ミニトマト	8 個

<作り方>

1. そぎ切りにした鶏むね肉を、袋に移し塩麴をもみ合わせ 30 分おく。
2. 大葉は、せん切りにする。
3. 1、2、片栗粉をもみ合わせ、油を入れたフライパンにならべ、10 分程度加熱する。
4. 付け合わせ野菜と一緒に器に盛る。



《ごまマヨサラダ》

材料…下ごしらえ	4人分
ごぼう	320 g
鶏ささみ	110 g
かいわれ大根	20 g
すりごま	大さじ 3
マヨネーズ	大さじ 2
練りごま	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
酢	小さじ 1
塩・こしょう	適量

<作り方>

1. ごぼうは薄切り（厚さ 2 mm 程度）にし、2～3 分水にさらす。塩を入れた湯でさっと茹でる。
2. 鶏ささみは水から茹で、沸騰したら火を止める。粗熱がとれたら、一口大に割く。
3. かいわれ大根は、半分に切る。
4. 1～3 と A を合わせる。
5. 塩こしょうで味をととのえ、小鉢に盛り付ける。

