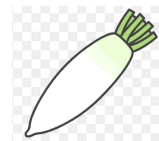


《鶏肉のさっぱり味噌焼き》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏もも肉	440 g
下味	
ヨーグルト	44 g
減塩みそ	36 g
にんにく	5 g
付け合わせ	
大根	360 g
塩	2 g
こしょう	少々

<作り方>

1. 鶏肉は8等分に切る。ポリ袋に下味の材料を混ぜ合わせ、鶏肉を入れてよく揉んで、1時間以上置く。
2. 大根は一口大に切り、茹でる。
3. フライパンにオリーブ油を中火で熱し、大根を入れて焼く。表面に焼き色が着いたら端に寄せ、鶏肉を下味ごとに入れる。両面に焼き色がついたら、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。焼きあがったら、大根に塩・こしょうをふる。



《鶏ささみスープ》

材料…下ごしらえ	4人分
ささみ	160 g
冬瓜	120 g
人参	80 g
酒	30 g
減塩しょうゆ	12 g
水	800 g
かつお節	6 g
昆布	6 g
三つ葉	8 g

<作り方>

1. 昆布・かつお節・水でだしを取る。
2. ささみは、茹でて、さく。
3. 冬瓜は、太めのせん切り。人参は、せん切り。三つ葉は、3等分に切る。
4. だし汁に人参を入れ、沸騰したら冬瓜・ささみを加える。具材に火が通ったら、酒・減塩しょうゆで味を調える。
5. 最後に、三つ葉を入れたら出来上がり。

