

旬の食材を使った簡単クッキング

主食： ウコン飯

汁物： かきたま汁

主菜： ゆで鶏

副菜： 蒸しキャベツ



鶏むね肉の柔らか煮

【材料】

- 鶏むね肉…1枚（約300g）
- 塩…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/2
- ドレッシング

下味が付いているので、少々の油（菜種油、オリーブ油、ごま油）を加えると良い。又薄めた醤油に練り辛し、ワサビ、柚子胡椒を少々混ぜる。

【作り方】

鍋に湯を沸かす。鶏むね肉は常温に戻しておく。

- ① 鶏むね肉に塩、砂糖をもみこみジップロックに入れる。
- ② 沸いた湯の中に①を入れ弱火にし、1分茹でる。
- ③ 火を止めて常温になるまで放置する。火を止めて20分程度放置。

※鶏肉の大きさに合わせて茹で時間を1分半～2分にする。

春キャベツの温サラダ

【材料】

- ・ キャベツ…1人分 100g程度
- ・ 水…少々

【作り方】

- ① キャベツは一口大にちぎり、鍋に入れ水を少し振りかける。
- ② フタをし、火にかけ、湯気が出てきたらすぐに火を止め、フタをあける。
- ③ ドレッシング

そのままでも美味ですが、ほんの少し塩と少々の油（菜種油、オリーブ油、ごま油）を加える。又醤油を薄めてかけても良い。

卵スープ（春の海藻入り）

【材料】

- ・ かつおだし
- ・ 塩
- ・ 春の海藻（アーサ、ひとえ草）
- ・ 卵
- ・ ごま油…少々

【作り方】

- ① 温めたかつおだしに鶏の柔らか煮で出たエキスを加える。
- ② 卵を溶いてごま油を加え、沸した①のだしに入れる。
- ③ アーサを加えて供する