

ハンバーグ



《材料：2人分》

鶏むね肉……250g
酒……大さじ2
ねぎ(青い部分)……1本分
きゅうり……1本分
トマト……1個
A
砂糖……大さじ1
酢……大さじ2
しょうゆ……大さじ2
白ねりごま……大さじ3
B
ねぎ(白い部分)……1/4本分
しょうが……1かけ

【1人あたり 235円 エネルギー 285kcal 塩分 1.9g】

《作り方》

- ① ねぎの白い部分、しょうがはそれぞれみじん切りにする。
- ② 鶏肉は皮を取り除く。
- ③ 鍋に鶏肉を入れ、水をかぶるまで注ぎ、酒、ねぎの青い部分を加えて中火で加熱する。煮立ったらふたをして弱火で5分程ゆで、火を止めそのまま冷ます。ゆで汁はたれ用に大さじ2を取り分けておく。鶏肉は、ほぐしておく
- ④ きゅうりは千切り、トマトは縦2等分に切り、芯を取り、薄切りにする。
- ⑤ ボウルにAを入れ混ぜ、Bを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にトマト、きゅうりを盛り、③の鶏肉の上に盛る。食べる直前にたれをかける。

中華料理の定番！ゴマダシで楽しむ

とりむね肉とパプリカの蒸し焼き



《材料：2人分》

鶏むね肉……180g
塩……小さじ1/4
こしょう……少々
バター……15g
パプリカ(赤)……1/2個
パプリカ(黄)……1/2個
たまねぎ……1/2個
白ワイン……大さじ1
パセリ(みじん切り)……大さじ1

【1人あたり 156円 エネルギー 276kcal 塩分 1.9g】

《作り方》

- ① 鶏むね肉は皮を取り除き、一口大のそぎ切りにする。塩・こしょうをしておく。
- ② パプリカとたまねぎは粗みじんに切り、フライパンが温まらないうちにバターとともに入れ、しんなり柔らかくなるまで、焦げないようにいためる。
- ③ ②の上に①の肉を並べ白ワインをふって中火にかける。
- ④ 煮立ったらふたをし、3分間ほど(中火のまま)蒸し焼きにする。火を止めてそのまま5分間ほどおく。
- ⑤ ④にみじん切りのパセリを加え混ぜ合わせ、器に盛る。

パプリカのあまみがつまったバターソースが 鶏むね肉のおいしさをいかしてくれます
火を止めて中までお肉に火を入れるのがポイントです！

チキンカツ



《材料：2人分》

鶏むね肉……300g
しょうゆ……大さじ1
塩……小さじ1
オリーブオイル……大さじ1
ブラックペッパー……適量
ローリエ……1枚
菜の花……1/4束
にんじん……3cm
レモン……1/2個

【1人あたり 144円 エネルギー 245kcal 塩分 3.0g】

《作り方》

- ① 鶏むね肉1枚を耐熱皿(レンジOKの皿で)にのせ、しょうゆ・塩・オリーブオイルを全体にしっかりと手で揉みこむ。(おこのみでブラックペッパーやローリエをのせてもOK。)
- ② 皿に平たく置き、ラップをしっかりとする。
- ③ 電子レンジ600W6分加熱する。
- ④ 少しこげめがつくので、このまま少しさします。
- ⑤ 菜の花とにんじんをゆでる。
- ⑥ できるだけうすくスライスし、菜の花とにんじんと共に皿に盛る。残った汁に、レモン汁をあわせて、ドレッシングのようにして肉やゆで野菜に利用する。

スライスして保存しておく、サンドイッチの具や薄切り肉として
いろいろなおかずに使っても最高です