

2017 年 6 月 18 日

FUKUDA 'Sキッチン VOL. 28 レシピ

■鶏巻牛蒡

◎材料(四人前)

○鶏もも肉	2 枚
○牛蒡	150g(15cm×2 本)
○生姜スライス	30g
○胡麻油	適量
○キャベツとしその浅漬け	適量

○合せ汁

・醤油	100cc
・味醂	100cc
・砂糖	大サジ 1
・だし汁	600cc

◎作り方

- ① 牛蒡は縦に 4～6 等分に切り、胡麻油にて炒めます。
- ② 鶏肉は包丁で厚い所を切り開いて均等にします。
- ③ 牛蒡を芯にし鶏は皮を内側にし巻き、たこ糸にて結びます。
- ④ フライパンで表面に焼き目をつけ、合せ汁にて煮ます。味が染み込んだら汁を煮詰め鶏にからめます。
- ⑤ キャベツとしそは適当に切り、塩をしてしんなりしたら洗い、昆布だしと塩で再度味付けをし、鶏と一緒に盛り付けます。

※ 残った汁は、冷凍にしておき、野菜炒めなどの味付けに！

■茄子とトマトのサラダ

◎材料(四人前)

○茄子	4 ケ
○トマト	2 ケ

○胡麻ダレ

・醤油	大サジ	1
・当り胡麻	大サジ	2
・砂糖	大サジ	1
・水	大サジ	1

◎作り方

- ① トマトは皮をむきスライスしておきます。
- ② 茄子は焼き、水に漬け皮をむきます。4 等分に切ります。
- ③ トマト、ナスを重ね盛りし、胡麻だれを掛けます。

■炒り豆腐

◎材料(四人前)

○木綿豆腐	1 丁
○ひき肉	100g
・下味用 ; 塩とお酒	少々
○葱みじん切り	大サジ 2
○生姜みじん切り	小サジ 1
○干し椎茸みじん切り	1 ケ分
○竹の子粗みじん切り	1/2 カップ
○にらみじん切り	1/2 束
○醤油、酒 各	大サジ 1
○サラダ油	大サジ 2

◎作り方

- ① 豆腐はよく水気をきっておく。ひき肉は塩と酒をまぶし下味を付けておく。
- ② サラダ油で、葱、生姜、干し椎茸、竹の子、ひき肉の順番に炒め
- ③ 豆腐をちぎり加え炒め、醤油、酒を加え味をととのえ、最後にニラを加えサッと炒める。

※ご飯または素麺等に良く会います。

以上

《メモ欄》