



おうちでごはんレシピ



手作りチキンナゲット

(4人分)

鶏むね肉 1枚 (約250g)

たまねぎ 1/4ヶ (約50g)

卵白 1ヶ分

塩 適量

こしょう 適量

卵黄 1ヶ分

卵 1ヶ

水 大さじ4

A

小麦粉 100g

パン粉 約2カップ

パルメザンチーズ 大さじ2



ハニーマヨネーズソース

マヨネーズ 適宜

はちみつ 適宜

和風ぼん酢ソース

柚子ポン酢しょうゆ 適宜

- ① たまねぎは粗みじん切りにし、鶏肉は、皮と身の部分に分け、それぞれ刻んでから、さらに細かく叩く。（鶏肉の皮も入れると、コクが出て美味しくなります！）
- ② ボウルに①を入れ、卵白を加えて混ぜる。そこへたまねぎも加えてさらによく混ぜ、塩・こしょうで味を調え、冷蔵庫で30分ほど冷やしておく。
- ③ Aの卵黄と卵をボウルに溶きほぐし、分量の水を加えて混ぜ、小麦粉も加えてよく混ぜる。
- ④ パン粉は、袋などに入れて口を閉じ、麺棒などで叩いて細かく砕く。半量にパルメザンチーズを加えて混ぜ、2種類のパン粉を作る。
- ⑤ ②を直径2cm大に手で丸める。③の卵液にくぐらせ、平らな楕円形に整え、2種類のパン粉を半量ずつまぶす。
- ⑥ 170～180度に熱した揚げ油に⑤を入れ、3～4分間揚げる。器に盛り付け、ハニーマヨネーズソースと柚子ぼん酢しょうゆを添える。

アレンジ
してみてください♪

ポイントは
こちら！

- ◆ ソースは、ケチャップやマスタードを使ったり、いろいろアレンジしてみてくださいね。
- ◆ パン粉を細かく砕くことで、衣がサクサクになりますよ。



初夏の彩り ベジカップサラダ ～アボカド～

(4人分)

アボカド	2ヶ
殻付きエビ	6尾
マヨネーズ	適量
粗挽きこしょう	適量

<u>レモンドレッシング</u>	
レモン汁	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



- ① エビの殻を剥いて背ワタも取って、塩ひとつまみ（分量外）を入れた熱湯にエビを入れて、色が変わるまでサッと茹でる。粗熱が取れたら1cm大に切る。
- ② ボウルにレモンドレッシングの材料を入れて混ぜ、アボカドの果肉とエビを入れてさらに混ぜ合わせ、アボカドカップに詰める。
- ③ 器に盛り付け、マヨネーズをラインを引くようにかけて、最後に粗挽きこしょうを振りかけできあがり。

初夏の彩り ベジカップサラダ ～トマト～

(4人分)

トマト(小)	4ヶ
モッツアレラチーズ	80g
サーモン刺身	80g
バジル	1枚

<u>トマトドレッシング</u>	
くり抜いたトマトの果肉	4ヶ分
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



- ① トマトの中身の果肉をくり抜いてカップを作る。
- ② トマトの果肉は包丁で細かく叩き、モッツアレラチーズとサーモンは1cm角に切り、バジルはちぎる。
- ③ ボウルにトマトドレッシングの材料を入れて混ぜ、そこへ②を加えて和えたら、トマトカップに詰めて器に盛り付け、へたを添える。

