

夏を乗り切ろう！自宅で簡単レシピ♪



私も作ってみました、意外と簡単でした。タレがピリッと辛目なので、お酒の肴にもピッタリです！モリモリ食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

協力：山形ガス料理教室講師
(元) シナモンオーナーシェフ 武田 暁子

よだれ鶏

4人分

	鶏胸肉	2枚 (500g)	塩 (肉にすり込む用)	小さじ1	
A	水	6カップ	鶏ガラスープの素	大さじ1	
	生姜 (薄切り)	2枚	長ネギ (青い部分)	8cm位	
タレ	ニンニクすり下ろし	2かけ分	生姜すり下ろし	小さじ2	
	ごま油	大さじ1	細ネギ (小口切り)	5本	
	鶏の煮汁	大さじ1	黒酢	大さじ2	
	ラー油 (お好みで)	大さじ1	粉山椒	小さじ1/2	
	醤油	大さじ2	砂糖	大さじ1	
	飾り	ピーナッツ (またはすりごま)	大さじ3	香菜、三つ葉	適量
		きゅうり	1本		



- ① 鶏肉は水気を拭き、塩を両面にすり込み、常温で20分ほどおく。
- ② 鍋にAを入れ①の鶏肉を皮目を下にして、強火にかける。ひと煮立ちしたら火を止め、蓋をして4分おき、鶏肉を返してさらに4分おいて、余熱で火を通す。
※肉に竹串を刺して透明な肉汁が出れば火が通った合図です。
- ③ 肉を取り出しバットに入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間以上冷やす。
- ④ 冷えた鶏肉を5ミリ位に切り、タレの材料全てを合わせて肉にかけ、ピーナッツを散らし香菜か三つ葉を飾る。脇には、ピーラーで長くスライスし、氷水につけてから水気を切っておいたキュウリの薄切りを添える。

ぜひ
作ってみてね♪



夏を乗り切ろう！自宅で簡単レシピ♪

人参が苦手なお子さんも
サッパリ食べられるメニューです。

協力：山形ガス料理教室講師

(元)シナモンオーナーシェフ 武田 暁子



人参のラペ

4人分

人参(小)	1本	セロリ	1本
-------	----	-----	----

オレンジ	1/2個
------	------

A	オレンジ果汁	1/2個分	米酢	大さじ1
---	--------	-------	----	------

オリーブオイル	大さじ2	塩	小さじ1
---------	------	---	------



① 人参、セロリ、オレンジの皮(飾り用に少し取っておく)は千切りにする。

セロリの葉も飾り用に少し残しておく。

② Aの材料をよく混ぜて、千切りにした①になじむように混ぜる。少し冷蔵庫に入れて冷やしておく。

器に盛り付けてから、飾り用にとっておいたオレンジやセロリの葉を散らす。

(お好みでナッツも入れると食感が良くなります。)

夏らしいレモンの風味が効いたメニューです。

アスパラと鶏肉の塩炒め レモンの香りぞえ

2人分

セロリ	1/2本	アスパラガス	1束
-----	------	--------	----

鶏胸肉(皮とり)	200g	ごま油	大さじ1/2
----------	------	-----	--------

レモン汁	大さじ1	サラダオイル	適量
------	------	--------	----

A	塩・こしょう	少々	酒	小さじ2
---	--------	----	---	------

生姜	1/2かけ(5g)	片栗粉	小さじ2
----	-----------	-----	------

酒	大さじ1	醤油	小さじ1
---	------	----	------

B	砂糖	小さじ1/2	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
---	----	--------	----------	--------

塩	小さじ1/2	水	150cc
---	--------	---	-------

C	片栗粉	小さじ1と1/2	水	大さじ1
---	-----	----------	---	------



① 鶏肉は縦2cm幅に切ってから、斜め切りにしてAで下味をつける。

② セロリは筋をとって斜め切りにする。アスパラは根元3~4cmをピーラーで皮をむいて斜め切りにする。B・Cはそれぞれ混ぜておく。

③ フライパンにサラダオイル小さじ1を中火で熱し、セロリ、アスパラガスを炒める。

水1/2カップ(別の分)を入れ、蓋をして1分ほど蒸し煮しザルにとる。

フライパンの水気を拭いて、サラダオイルとごま油大さじ1/2を入れ、中火で鶏肉と生姜を炒め、

④ 香りが立ったらBと③を入れ、沸騰したら、溶いたCを回し入れてトロミをつける。

火を止めてから絞ったレモン汁を垂らす。