



2010 June Menu

Yoko Furukawa Resipões



揚げ鶏のケチャップマスタード風味



ごぼうの唐揚げ

揚げ鶏のケチャップマスタード風味

材 料	作 り 方
鶏もも肉 1枚 (鶏半羽中ほど) <small>10本くらい</small> パフリカ 1個 ヒーマン 1個 (作りかけケチャップ 4T しょうゆ 1/2t マスタード 2t 水 1T A 塩・こしょう 片栗粉 パセリ 揚げ油 レタスなど	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鶏肉は、一口大に切り、塩、こしょうをする。 2. 片栗粉をまぶす。 3. パフリカ、ヒーマンは、食べやすい大きさに切る。 4. 揚げ油を熱し、(3)を揚げる。 5. (2)をカリッと揚げる。 6. 鍋に(A)を入れて、軽く煮つめ。 揚げた鶏肉・パフリカ・ヒーマンに絡める。 7. 盛りつけの皿にレタスを敷き、 (6)を盛りつけ、パセリを散らす。

ごぼうの唐揚げ

材 料	作 り 方
ごぼう 2本 片栗粉 (しょうゆ 2T強 酒 2T みりん 2T 砂糖 2T 水 1T 白炒りごま 2T A	<ol style="list-style-type: none"> 1. ごぼうは、5cm長さに切り、4つ割りにする。 2. 片栗粉をまぶし、170℃くらいの油で揚げる。 3. (A)を鍋に入れて煮つめ、ごまを加える。 4. (3)に(2)を入れて絡める。



シャキシャキサラダ オニオンドレッシング

材 料	作 り ち
レタス(葉) 3枚 水 菜 1株 貝わけ菜 1/3パック 人 参 30g くるみ 20~30g	1. レタスは食べやすい大きさに切る。(ちぎっても良い) 2. 水菜は30cm長さに切る。(茎の部分を少し減らす) 3. 貝わけ菜は水菜と長さをそろえる。 4. 人参はせん切りにする。
A { サラダ油 1/4C (オリーブ油) 酢(ワインビネガー) 1T りんご酢 塩 こしょう しょうゆ 1t強 (うす口でも良い) 玉葱のすりおろし 1T~2T	5. くるみは、軽くローストして刻む。 6. (1)・(2)・(3)・(4)は、ボウルに入れ、冷やしておく。 7. ドレッシングを作る。 油以外の材料を混ぜ合わせた所に、 サラダ油を少しずつ加え、混ぜていく。 8. 盛り付けの器に(6)を盛り、上にくるみを 散らす。 9. ドレッシングをかける。