

令和7年12月24日

チキンソテー オレンジソース

材 料 (4人分)

作 り 方

鶏肉モモ肉…2枚
塩…小匙 1/2 胡椒…少々
サラダ油…大匙 1
にんにく…1かけ
オレンジソース
オレンジ果汁…200ml
醤油…大匙 1
生姜汁…小匙 1
コーンスターチ…小匙 2
水…小匙 2

- ① 肉に塩、胡椒少々をふる。
- ② にんにくは皮をむき薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、弱火でにんにくを入れ香りが出たら、にんにくを取り出しておく（焦げるので）
- ④ 鶏肉の皮面からやや強火で5分ほどフライ返しで抑えながら焼き付け皮面に焼き色を付ける、裏返してにんにくを上に乗せ中火で5分ほど焼いて火を通し切り分けて器に盛り、オレンジソースをかける。（焼いてる途中余分な脂が出たらペーパーで取り除く）

オレンジソース

鍋でオレンジ果汁が半分になるまで煮詰め、醤油、生姜汁を入れ、同量の水で溶いたコーンスターチを回し入れとろみを付ける。

マッシュポテト

材 料 (4人分)

作 り 方

じゃが芋…3個
牛乳…100ml
塩…2つまみ、胡椒…少々
砂糖…小匙 1
バター…大匙 12g
パセリ

- ① じゃが芋は皮をむき、一口大に切り茹でる。煮立ったら弱火にして、竹串がスーと刺さるまで煮る。
- ② 湯を捨ててマッシャーで潰して塩、胡椒、砂糖、バターを入れへらで混ぜ合わせる、牛乳を少しずつ入れ滑らかにしてチキンの隣に盛りパセリを添える。

柿と春菊のサラダ

材 料 (4人分)

作 り 方



柿…1個
春菊…1袋
調味料
塩…小匙 1/2
胡椒…少々
酢…大匙 2
オリーブオイル…大匙 2
粉チーズ…大匙 2

- ① 柿は皮をむき4つ割りにして5mm厚さに切る。
- ② 春菊は食べやすく切る（茎は斜めうす切り）
水にさらしてから水気を切る。
- ③ ボウルに春菊と柿をいれ、塩を上からふり、そっと和え塩をなじませる。酢、オリーブオイルを加えふんわり和えて器に盛り粉チーズを上にかける。

