



鶏むね肉とアスパラガスのソテー

材 料 (4人分)

作 り 方

鶏むね肉…400g (約大1枚)

a { 酒…大匙1 ・ 塩…小匙1/3
胡椒…少々

アスパラガス…1把

塩…少々

玉ねぎ…1個

レモン…1個

にんにく…1かけ

調味料

オリーブオイル…大匙2

鶏がらスープの素…小匙2

小麦粉…大匙1

- ① 鶏むね肉は繊維を断ち切るように1.5cm幅のそぎ切りにしaを入れもんでおく。
- ② アスパラガスは根もとをピーラーで皮をむき長さ5cmの斜め切りにし塩少々でサッと茹でておく。
- ③ 玉ねぎは皮をむき縦半分にして、5mm幅に切る。
- ④ フライパンにオイル入れ、弱火で潰したにんにくを入れ香りが出たら、①に小麦粉をまぶし、弱火で片面3分ほど焼き裏返して、その上に玉ねぎを入れ3分ほど蒸し焼きにして、肉に火が通ったらアスパラガスと鶏がらスープの素を入れ炒め合わせる。
- ⑤ 仕上げにレモンを軽く回しかける。

かにかまのレタス巻

材 料 (4人分)

作 り 方

レタス…1個

かにかま…10本

調味料

酢…大匙4

砂糖…大匙2

塩…小匙1/4

白ごま…小匙1

- ① レタスは一枚ずつはがし熱湯でさっと茹で。水に取って冷ましてから水けを確り拭く。
- ② レタスは、かにかまの長さにあわせてたたみ、かにかまをのせ巻き、長さを半分に切る。
- ③ 器に切り口を上にして並べ甘酢をかけ、上に白ごまをかける。

ー ロ メ モ



免疫力を高めるアスパラガス

旬を迎えるアスパラガスはアミノ酸の一種アスパギン酸をはじめビタミンA・Cなど多くの栄養素を含んでいます。