

季節の簡単 Cooking

ささ身のスティックから揚げ 黒コショウマヨネーズ



◆材料（2人分）

鶏ささ身…4本
片栗粉…適量
揚げ油…適量
レモン…1/6個
A ショウガ（すりおろし）…1片分
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
B レモン汁…小さじ1
牛乳…小さじ1
マヨネーズ…大さじ2
粗びき黒コショウ…小さじ1/2

<作り方>

- ①鶏ささ身は縦半分に切り、Aをからめて10分おき、片栗粉を薄くまぶす。
- ②①を170℃の油で3分ほどこんがりと揚げ。器に盛り、混ぜあわせたBとレモンを添える。

1人分 264kcal 塩分 1.6g 15分



料理：コウケンテツ
撮影：木村 拓

豚バラ肉とニンニクの ジャーマンポット風



◆材料（2人分）

豚バラ薄切り肉…150g
ニンニク（みじん切り）…1片分
ジャガイモ…3個
タマネギ…1/4個
パセリ（みじん切り）…大さじ1
粉チーズ…大さじ1
オリーブ油…大さじ1
バター…10g
塩…小さじ1/2
粗びき黒コショウ…適量

※電子レンジは出力600Wを使用。加熱時間は様子を見ながら、500Wで約1.2倍、700Wは約0.8倍、1000Wは約0.6倍に調整してください。

<作り方>

- ①豚肉は長さを5等分に切り、塩小さじ1/4、コショウ少々をふる。ジャガイモは厚さ1cmの輪切りにして耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで3分加熱する。タマネギは厚さ1cmのくし形切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、肉、ニンニク、タマネギをさっと炒める。ジャガイモを加えて全体がこんがりとするまで焼く。バターを加えて混ぜ、塩小さじ1/4、コショウ少々で調味する。器に盛ってチーズとパセリを散らす。