

材料 (4人分)

なす……………4本
ピーマン…………2個
鶏胸肉…………2枚
塩…………小さじ2
片栗粉…………大さじ2
鶏がらスープの素…………大さじ1
んにくすりおろし…………1片分
ごま油…………大さじ1

■ A
テンメシヤン…………大さじ2
醤油…………大さじ3
酒…………大さじ2
砂糖…………大さじ1

- ①鶏胸肉は削ぎ切りにして、砂糖、塩の順に揉みこんでおく。
なすは縦半分にして斜め薄切りにして水にさらし、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ②鶏胸肉に片栗粉をまぶして、沸騰したお湯で茹で、ザルに空けて十分に水切りする。
- ③フライパンにごま油を引いて、なすとピーマンを炒め、鶏胸肉も投入してんにくすりおろしと鶏がらスープで味付けて、Aの調味料で仕上げる。

- ④お皿に盛り付けたら完成です！

小松菜のポン酢オリーブ油あえ

小松菜…………240g
ポン酢しょうゆ…………小さじ4
オリーブ油…………小さじ4

- ①小松菜は湯に塩少量を加えてゆで、水にとる。水けをよく絞り、3cm長さに切る。
- ②ポン酢しょうゆとオリーブ油をあえる。

キヤベツのあっさりスープ

キヤベツ…………240g
にんじん…………100g
たまねぎ…………100g
ハム…………40g
コンソメ…………1個
水…………600cc

- ①キヤベツは、2cm角のざく切り、にんじんは皮をむいてせん切りにする。
玉ねぎは、皮をむいてくし形に切る。
- ②ハムは、にんじんと同様に細切りにする。
- ③鍋に分量の水に、コンソメ、①、②の材料を加えやわらかくなればできあがり。

あっさり味！コーヒージェリー

材料 (約4人分)
水…………400cc
インスタントコーヒー…大さじ1.5
砂糖…………大さじ3
粉ゼラチン…………10g
コーヒーフリッシュ…………4個

- ①なべに分量の水とインスタントコーヒーと砂糖を入れ、沸騰直前に火からおろす。
- ②①の鍋に粉ゼラチンを加えて、十分溶かす。
- ③型(どんぶりなど…)に流し入れてあら熱が取れるまで放置し、その後冷蔵庫で固まるまで冷やします。
- ④固まったら、スプーンで崩し、人数分の器に盛り付け、コーヒーフリッシュを加えて