

2011年5月14日レシピ

【豆腐のチキンナゲット】 担当：伊澤

◎材料（4人分）

鶏むね肉	400g
木綿豆腐	100g
薄力粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ4
酒	大さじ1
塩	小さじ1
コショウ	少々
ナツメグ	小さじ1/2
薄力粉（ころも用）	適宜
サラダ油	適宜

1人分 282 kcal 塩分 1.65 g

◎作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで2分間加熱し、冷ましておく。（水切り）
2. 鶏むね肉は、皮をとりぶつ切りにする。
3. 材料の記載順にフードプロセッサーにいれ、まわす。（このときにあまり混ぜ過ぎないこと）
4. 手にサラダ油をつけて3の材料を食べやすい大きさに丸め、薄力粉をまぶす。（ビニール袋などでまるめる方法）
5. 約170度のサラダ油で、きつね色になるまで中火で揚げる。
6. 盛りつけて完成

【春キャベツの梅サラダ】 担当：池本

◎材料（4人分）

キャベツ	1/8個
きゅうり	1/2本
塩（もみ用）	小さじ1
《梅だれ》	
梅干し	2個
作り置き甘酢	大さじ1
かつお節	小袋1パック
白ゴマ	小さじ1

1人分 23 kcal 塩分 2.0 g

◎作り方

1. キャベツはざく切りにして、水洗いをし、ざるにあげる。
2. きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにする。
3. 《梅だれ》の梅干しは、種を取り出し、細かく刻んで、※作り置き甘酢と混ぜ合わせる。
※《作り置き甘酢の作り方》
小鍋に砂糖大さじ2と2/3、塩小さじ2/3酢100mlを全て入れ火にかける。ひと煮立ちさせ砂糖が溶けたら、火を止め常温まで冷まし、冷蔵庫に入れる。
4. 抗菌のビニール袋にキャベツ、きゅうり、もみ用の塩を入れ、袋に空気を入れ、口をしっかり持ち、袋を振って全体に塩をからませる。
5. 空気を抜いて口を縛り、水気があがってくるまで置いておく。
6. 水気を絞って、《梅だれ》と混ぜ合わせ、かつお節と合わせて器に盛り分ける。
7. 白ゴマを指先でつぶしながら、香りをたてて振り掛ける。