


チーズ入りささみフライ

材料 (5人分)	作り方
鶏ささみ 5本 プロセスチーズ 5個 塩・こしょう 適量 小麦粉 適量 パン粉 適量 揚げ油 適量	① ささみは筋を取り、観音開きにしておく。 ② ささみの両面に軽く、塩・こしょうをふっておく。 ③ ささみでチーズを挟む。この時 (チーズがはみ出るようであれば、カットして、 はみ出さないようにする。) ④ 小麦粉を水で溶き、衣を作ります。溶き衣は少し 硬めしておきます。 ⑤ ④の衣にささみをくぐらせて、パン粉を付けます ⑥ 180度の油で5分程揚げる。

鮭のゆず味噌かけ

材料 (5人分)	作り方
鮭切り身 5切れ 塩 ひとつまみ (タレ) ゆず果汁 小さじ1 みそ 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ2 酒 小さじ1 水 大さじ2 片栗粉 小さじ1/2 	① 鮭の切り身に一つまみの塩をふり、しばらく冷蔵 庫に置いておく。 ② ①の鮭の水気をペーパーで拭きとり、オーブント ースターで15分程度、表面がこんがりなるよう に焼く。 ③ 鍋に味噌、しょうゆ、みりん、酒、水を入れ、弱 火で煮たて、鍋の淵がクツクツとしてきたらゆず 果汁を加え、水溶き片栗粉を加える。 (ゆず果汁は風味を残すために最後に加える。 水溶き片栗粉を加える時は、鍋の中をしっかりと 混ぜながら加える。) ④ 焼きあがった鮭を皿に盛りつけ、上からタレを かける。