

つくしの会 第100回料理教室

2月テーマ:味噌・鶏肉料理

2018年2月7日(水)

管理栄養士 小淵正子

鶏胸肉味噌マヨ焼

1人分

鶏胸肉	100g	①調味料をあわせておく(固いようなら水大匙1/2程度加えておく)
酒	大匙1/2	②鶏胸肉は一口大の削ぎ切りとして酒で下味して、
片栗粉	大匙1/2	片栗粉をまぶしたら、サラダ油を熱したフライパンで
《合わせ調味料》		1枚ずつ広げて中火で、両面に焼き色をつける。
味噌	大匙1/2	③火が通りにくいので蓋をして30～40秒ほど蒸し焼きにする
マヨネーズ	大匙1/2	中に火が入ったら強火にして合わせ調味料を加え
砂糖	大匙1/2	一気にたれを絡めて仕上げる
しょうゆ	小匙1/4	
酒	小匙1/4	
ケチャップ	小匙1/4	

里芋味噌グラタン

1人分

里芋	100g	①里芋はよく洗って皮付きのままレンジにかけて竹串が
ねぎ	5cm	すっと通るまでやわらかくして、皮をむき半分はつぶし、半分は一口大にカット
ベーコン	1/2枚	
ピザ用チーズ	20～30g	②葱は縦半分にして斜め切り。ベーコンは短冊切り
みそ	大匙1/2	③フライパンにオリーブオイルを熱して葱をしんなりするまで炒めて
豆乳(牛乳)	70cc	ベーコンも加えて炒める。この中につぶした里芋を加えて
オリーブオイル	適量	味噌・豆乳を加えてよく混ぜる。里芋の量により固さを調節する
		この中に一口大を加えて混ぜ耐熱皿に移す
あれば青葱	適量	④この上にチーズ・青葱をのせオーブンかオーブントースターで焼き色が付くまで焼いたら完成