



6月



ニンジンだけの春巻き

材料 ニンジン 春巻きの皮

作り方① ニンジン1本 千切りにする スライサーを使ってもよい。

② 春巻きの皮を半分に折って 適量を巻いていく

③ 少量の油で 揚げて焼きにする。
焼き目が付いたら完成。



ゆでキャベツと鶏胸のサラダ

材料 2人分

鶏胸肉 1枚(約200g)

キャベツの葉 4枚(約200g)

しめじ (1パック)(約100g)

みそマヨネーズ

マヨネーズ 大さじ3

みそ 大さじ1/2

しょうゆ 少々

塩 片栗粉

作り方

1. しめじは石づきを切りほじし 鶏胸肉(皮を取り)を2半分= 切り幅1cmのきり切りにする
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし塩少々を加えキャベツを入れ 中火で1~2分ゆで 冷水にとる。同じ湯にしめじを入れ 煮立った後弱火にして3~4分ゆで、さっと水で洗う。粗熱を取り水けを絞る。キャベツも水けをしっかりとり3cm四方に切る。
3. 水を替え再び湯を沸かし 鶏胸肉に片栗粉を薄くまぶして熱湯に入れ 煮立った後弱火で2分ほどゆでる。冷水にとり冷やし水けをふく。ボウルにみそマヨネーズの材料を混ぜ、キャベツしめじ、鶏胸肉を加えて混ぜる。

