

今日のメニュー <夏野菜を使って中華料理>

- ・油淋鶏 (鶏のから揚げ・たれ)
- ・麻婆茄子 (ひき肉となすの辛み炒め)
- ・きゅうりとみょうがのラー油和え
- ・豆乳杏仁豆腐・すいかソース

・油淋鶏

材 料	4人分
鶏もも肉	1枚 (300g)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
レタス	3~4枚
<たれ>	
砂糖	大さじ1
スープ	大さじ1
A酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
ねぎ (みじん切り)	大さじ3
生姜 (みじん切り)	小さじ2
香葱など	少々

(作り方)

- 1、鶏肉——余分な脂を取り除く。身の熱い部分に切り込みを入れる。塩、こしょうをすりこんで15分位おく。
レタス——細切りにする。

2、たれをつくる。

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 食べる直前に、ねぎ、生姜、香葱を加えて混ぜる。

3、鶏肉を揚げる。

- ① 1の鶏肉にかたくり粉をまぶす。フライパンに2cm高さに油を入れて160~170℃(低め)に熱す。
- ② 鶏肉の皮目を下にして入れて4~5分揚げる。こんがり焼き色が付いたらひっくり返して皮目がパリッとするまで3~4分揚げる。

(油をお玉などで皮に回しかけると皮がパリッと揚がる!)

- ③ 油からだしたら、熱いうちにキッチンペーパーで軽く油を押さえて2~3分おく。

- 4、鶏肉の皮目を上にして2cm幅に切る。レタスをしいた器に盛り付け、たれをかける。

<エネルギー249kcal 塩分0.5g>

○ きゅうりとみょうがのラー油和え

材 料	4人分
きゅうり	1本
みょうが	1個
塩	小さじ1/2
白ごま	大さじ1
ラー油	適量

(作り方)

- 1、きゅうり——長さを3~4に切る。縦に包丁で切り目を入れて手で割く。
みょうが——せん切りにする。

- 2、ボウルにきゅうり、みょうがを入れて、塩を加えて混ぜる。2~3分おく。

- 3、2に粗く刻んだごま、ラー油を入れて和える。

<エネルギー13kcal 塩分0.4g>

・麻婆茄子

材 料	4人分
なす	5～6本
豚ひき肉	150g
豆板醤	小さじ1/2
ねぎ	1本
にんにく	20g
生姜	20g
ごま油	大さじ2
水	300ml
スープの素	小さじ1
みそ	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2
かたくり粉	大さじ1

(作り方)

- 1、なす——へたを落とし、縦に6～8つ割りにする。
ねぎ・にんにく・生姜——みじん切り。
- 2、①鍋になすを入れて広げる。ごま油大さじ1をなすにかけながら加える。なす全体にからめる。
(なすは油を吸いやすいので温めた油に入れるとそこだけ油をすってしまう!)
②鍋を中火にかけ、なすが色づいてきたら火を弱めて3～4分焼く。しんなりしてきたらとりだす。
- 3、2の鍋に油、ねぎ、しょうが、にんにくを入れて。弱火にかける。香りが出たら豆板醤を加えて炒める。
- 4、ひき肉を加えて中火で炒める。肉の色が変わり、パラパラになるまで炒める。
- 5、火を止めてBを加えてなすも加える。中火にかけてとろみがでるまで2～3分煮る。

<エネルギー202kcal 塩分1.0g>

◇ 豆乳杏仁豆腐・すいかソース

材 料	4人分
粉かんでん	2g (小さじ1)
水	300ml
砂糖	大さじ2
杏仁霜	大さじ1
豆乳	200ml
<すいかソース>	
すいか	300g
レモン汁	小さじ2
砂糖	大さじ1

(作り方)

- 1、鍋に水と粉かんでんを入れて混ぜ、火にかける。沸騰したら1分位煮る。砂糖を加える。砂糖が溶けたら火を止める。
- 2、杏仁霜をボウルに入れて1のかんでん液を加えて、泡立て器で混ぜる。鍋にもどして沸騰するまで煮る。
- 3、火からおろして、豆乳を加えて混ぜる。
- 4、網でこして、器に流しいれる。冷蔵庫で冷やし固める。
- 5、**すいかソースをつくる。**
すいかの実をフォークなどでつぶして、レモン汁、砂糖を加えて冷凍室で冷やす。
- 6、杏仁豆腐の上にすいかソースをかける。

<エネルギー89kcal 塩分0g>