

## 2月のレシピ

2024年2月10日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. 鶏肉のピリ辛黒酢ソテー
2. ほうれん草と卵のサラダ
3. 大根の即席漬け
4. ご飯

## 1. 鶏肉のピリ辛黒酢ソテー

## 材料 (5人分)

鶏もも肉から揚げ用塩	400g	少々
片栗粉	大匙2	大匙2
カレー粉	大匙2	大匙2
オリーブ油	大匙3	大匙3
赤パプリカ	1個	1個
エリンギ	1p	1p
にんにく	1片	1片
生姜	1片	1片
赤とうがらし	2本	2本
ケチャップ	大匙4	大匙4
白ワイン	大さじ4	大さじ4
黒酢	大匙4	大匙4
砂糖	小匙2	小匙2
無塩バター	20g	20g

A

## 作り方

- パプリカは乱切り、キノコは大きめに切る  
ニンニク、生姜はみじん切り  
赤とうがらしは種を取り小口切り
- ① 片栗粉とカレー粉は合わせて振ってバットに入れておく
  - ② 鶏肉に塩少々し①をまぶす
  - ③ フライパンにオリーブ油を入れ肉をこんがり焼く
  - ④ ③の中にパプリカとキノコをくわえ、ニンニク、ショウガ、赤とうがらしを入れ炒めてAで煮込む
- 煮詰めたら最後にバターを切って入れ少し煮詰める

\* 盛り付けたら上にイタリアンパセリかわけぎの青味をのせる

## 2. ほうれん草と卵のサラダ

## 材料 (5人分)

ほうれん草(1把)	400g	400g
たまご	2個	2個
ハム	4枚	4枚
塩	小匙1/2弱	小匙1/2弱
とき辛子	小匙1	小匙1
酢	大匙1	大匙1
醤油	大匙1	大匙1
サラダ油	大匙1	大匙1
ごま油	大匙1	大匙1

A

## 作り方

- ほうれん草は茹でてしぼり1cmに切る  
卵は固ゆでて粗みじん切り  
ハムは4~5mmの角に切る
- ① ほうれん草をAであえて皿に盛る
  - ② ほうれん草の上に卵、その上にハムを重ねる
  - ③ 食卓で混ぜながらとり分ける

\* ほうれん草はあえてから時間がたつと色が悪くなるので食卓に出す直前に和える

### 3.大根の即席漬け

#### 材料 (5人分)

大根 中1/2本	500~600g
赤唐辛子	2本
サラダ油	大匙1
ごま油	大匙2
塩	小匙1/2
砂糖	大匙2
酢	大匙2
醤油	大匙1
A	

#### 作り方

- 大根はよく洗って皮ごと乱切り  
赤唐辛子は種を取り小口切り
- ① サラダ油とごま油で赤唐辛子をさっと炒める
  - ② 大根を加えてサッと炒めAを入れてかき混ぜ煮立ったらすぐにボールに移す
  - ③ 時々混ぜながら冷まし3時間~1日後が食べごろ
- ※ 大根は炒め過ぎない

### 4.ご飯

#### 材料 (5人分)

米	2C
水	480CC

#### 作り方

- ① 米を洗ってざるにあげる
- ② 水を入れて30分以上おいて火にかける
- ③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして12、3分炊き最後に一呼吸強火にして火を消す。まぜて蒸らす