

鶏飯

<材料 5人分>

ごはん 1kg (茶碗5杯分)

(具)

干しいたけ 2g

砂糖 小さじ1/2

濃口醤油 小さじ2弱

人参 50g

鶏ささみ 150g

卵 2個

つぼ漬け 70g

(汁)

チキンガラスープ (ささみのゆで汁) 1kg

濃口醤油 大さじ1

薄口醤油 大さじ1と1/2

酒 大さじ1

A 塩 少々

ねぎ 20g

食欲のない時でもサラ
サラと食べやすいで
す。

<作り方>

- ① 鶏ささみはゆでて、裂いておく(ゆで汁はアクを取り除きとっておく。)
- ② 水戻しした干しいたけは、干切りにし、砂糖と濃口醤油で煮る。
- ③ 人参は干切りにし、ゆでておく。
- ④ 卵は、薄焼きにしたものを干切りにし、錦糸卵を作る。
- ⑤ ささみのゆで汁にAの調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤に小口切りにしたねぎを加える。
- ⑦ ご飯の上には鶏ささみ・しいたけ・人参・錦糸卵・つぼ漬けを盛り付け、⑥の汁をかけて出来上がり。

魚の香草焼き

<材料 5人分>

塩鮭 60g×5切れ

パセリ 2g

A オリーブオイル 小さじ1

レモン汁 小さじ2強

こしょう 少々

乾燥バジル 少々

タラや鯛などの白身
魚にも合います。まぶ
して焼くだけですが、
洋風のちょっとオシ
ヤレな感じに仕上が
ります。

<作り方>

- ① パセリをみじん切りにする。
- ② パセリとAを混ぜ合わせたものを鮭にまぶし、焼く。