

おつかれ Summer 弁当レシピ°

※レシピはすべて4人分！

〈ジューシーからあげ〉

☆鶏もも肉（皮付き）：160

☆酒：12

☆しょうが：1.2

☆片栗粉：8

☆にんにく：8

☆サラダ油：適量

☆濃口しょうゆ：12

- ① にんにく、しょうがをすりおろしておく。
- ② ①と濃口しょうゆ、酒を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせた液に、鶏もも肉を15分程度漬けておき、下味をつける。
- ④ 鶏もも肉に味がしみこんだら、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ⑤ 160℃の油で2～3分揚げ、中まで火を通し、180℃の油で1分程度揚げ、二度揚げにする。

※鶏もも肉の大きさにあわせて揚げ時間を調節すること。

※お好みでマヨネーズや青じそなどを盛り付けてもOK！

〈スタミナ野菜炒め〉

☆豚肉（かた）：80g

☆しょうが：25g

☆にんにくの芽：40g

☆コチジャン：12g

☆たまねぎ：80g

☆濃口しょうゆ：24g

☆にんじん：80g

☆砂糖：16g

☆ぶなしめじ：40g

☆ごま油：12g

☆にんにく：20g

☆サラダ油：20g

- ① たまねぎ、にんじん、にんにくの芽を食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②のにんにくを加え、香りがしてきたら、肉、たまねぎ、にんじん、にんにくの芽の順に炒める。
- ④ 火が通ってきたら、砂糖、しょうゆ、酒、コチジャン、すりおろしたしょうがを加え味をととのえる。

〈パプリカのさわやかマリネ〉

☆きゅうり：40

☆塩：2.4

☆パプリカ：80

☆水：60

☆砂糖：12

☆唐辛子：0.4

☆酢：60

- ① 砂糖、塩、酢、水を混ぜ合わせる。パプリカは下茹でしておく。
- ② パプリカときゅうりは千切りにする。唐辛子も輪切りにする。
- ③ ①のマリネ液に②を加え、冷蔵庫に入れて冷やす。