

◆代替食材：かぼちゃ→ブロッコリー

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用
●ほたてと生ハムのサラダ		
蒸しほたて	100g	150g
酒	小1	大1/2
マッシュルーム(生) (ホワイト又ブラウン)	2/3パック	1パック
オリーブ油又サラダ油	大1/2	大2/3
ロース生ハム(94g)	2/3パック	1パック
玉葱	小2/3コ	小1コ
塩	小1/4	小1/3
グリーンリーフ又葉野菜	適量	適量
さとう	小2/3	小1
酢	大2	大3
A しょうゆ	小1/2	小2/3
オリーブ油又サラダ油	大1 1/2	大2 1/3
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々

材料	2人用	3人用
●鶏と野菜のフリット		
若鶏ムネ肉	100g	150g
B 塩	少々	少々
B 小麦粉	小1	大1/2
ブロッコリー	1/2コ	1/2コ
なす	2/3本	1本
人参	40g	60g
水	80ml	120ml
小麦粉	大4	大6
C 片栗粉	大1 1/2	大2 1/3
マヨネーズ	大1/2	大2/3
油	適量	適量
アンチョビ&ガーリックソース	2/3袋	1袋
マヨネーズ	大2	大3

作り方

下ごしらえ

A 蒸しほたては解凍する**イ** 鶏肉はそぎ切りにし、**B**をまぶして約10分おく

- 蒸しほたては水気を拭き、酒を振っておく。
- ブロッコリーは小房に分け、なすは食べやすく切り、人参は輪切り又半月切り。
- マッシュルーム、玉葱は薄切りにし、玉葱は塩もみして水にさらす。グリーンリーフはちぎる。
- フライパンにオリーブ油を熱して蒸しほたて、マッシュルームを焼き、取り出す。
- アンチョビ&ガーリックソース、マヨネーズを合わせる。
- C**を合わせる。
- 4**のフライパンの汚れを拭き取り、多めの油(1cmくらい)を熱し、**6**にさっとくぐらせたブロッコリー、なす、人参、鶏肉を揚げ焼いて盛り、**5**を添える。
- グリーンリーフ、水気を絞った玉葱、マッシュルーム、蒸しほたて、生ハムを盛り、合わせた**A**を食べる直前にかける。