

迎春商品を使って 大人のお子様ランチ♪

香登・西鶴山コープ委員会

★簡単!!四川風ピリ辛あい鴨鍋

(材料) 2人分

岩手あい鴨鍋セット (あい鴨肉解凍する) …180 g
(鍋つゆ解凍する) ……50 g

サラダ油……大1

豆板醤………小1½

白ネギ (約1cm幅) ……1本

しょうが (飾り切り) …1かけ

醤油・甜麺醬・酒………各大1

④

木綿豆腐 (1口大) …150 g

しめじ……………50 g

白菜 (そぎ切り) ……80 g

人参 (飾り切り) ……30 g

(作り方)

①鍋にサラダ油を入れてなじませたら豆板醤を加えてよく炒める。白ネギ・しょうがを軽く炒め水700mlを加える。

②沸いたら添付のつゆ・醤油・甜麺醬・酒を加えて味を調える。

③だんご・④を加え、あい鴨を加える。
ひと煮立ちしたらあくを取り、煮えたら完成。

★ぶりのポン酢焼き

(材料) 2人分

ぶり……………2切れ

長ねぎ…………1/2本

サラダ油…大1

ポン酢……大2

青じそ……お好みで

(作り方)

①長ねぎは3～4cm幅にぶつ切りにする。

②フライパンにサラダ油を熱し、ぶりと長ねぎを焼く。

③ぶりは両面に焼き色をつけ、中まで火が通ったらポン酢を回しかけ、味を絡めるようにサッと焼く。

④皿にお好みで青じそをしき③を盛り付ける。

★白菜と鶏もも肉のクリーム煮

(材料) 2人分

白菜……………1/6株

鶏もも肉…1枚

玉ねぎ…………1/2個

牛乳……………220～230ml

バター……大3

薄力粉……大1½～

コンソメ顆粒…小1～

塩コショウ…適量

パセリ…………適量

ローリエ…お好みで

(作り方)

①もも肉は1口大に切り塩コショウをする。玉ねぎは薄切り白菜は芯の部分はそぎ切り、葉はざく切りにします。

②フライパンにバターの半量を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒め、鶏肉を加え2分程炒めます。

③残りのバターを加え白菜の芯を炒めます。薄力粉を加えてよく炒めます。牛乳を加え木じゃくしでかき混ぜます。

④白菜の葉、コンソメ顆粒を加え5分程煮込み塩コショウで味を調えます。器に盛り付けパセリ・黒コショウを散らします。