



学生実習で作った
鶏むね肉の竜田揚げ

東都大学のレシピ No. 19

主食

メイン

サイド

汁物

デザート

あっさりした鶏むね肉を醤油入りの下味につけこんだ竜田揚げは、香ばしさと色合いが食欲をそそります。むね肉は、疲労回復に効果があるといわれるイミダペプチドをもも肉の3倍近く含み、スポーツ時や行楽のお弁当にもおすすめな一品です。

材料(2人分)

- ・鶏むね肉(皮なし)・・・150g
 - ・片栗粉・・・適量
 - 《付け合わせ》
 - ・パプリカ(赤・黄)・・・各30g
 - ・菜の花・・・60g
 - ・市販ドレッシング・・・大さじ1/2
 - ・レモン(くし形) お好みで
- (A)
- ・醤油・・・小さじ2
 - ・料理酒・・・大さじ2
 - ・おろししょうが・・・小さじ2
 - ・おろしにんにく・・・小さじ1/2
 - ・揚げ油

作り方

1. 肉は6つに切り分け、よく混ぜた(A)に15分ほど漬けておく。
2. 肉の汁気をふき取り、片栗粉をしっかりとまぶす。
3. 180℃の油で5~6分、途中裏返しながらか揚げ。
4. パプリカは軽くゆで、3~4cmの短冊切りにする。
5. 菜の花はゆで、パプリカに合わせた長さ切る。
6. 皿に肉(1人分3切)、付け合わせの野菜を盛りつける。
野菜にドレッシングをかけ、レモンを添える。



1人分

エネルギー 233kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間

30分
(下処理除く)

調理のワンポイント!

菜の花は胡麻和え、酢味噌和えなど、和風の味によく合います。今回は、白いシーザードレッシングを使って洋風に仕上げました。

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!



学生実習で作った
春キャベツの
コールスロー

東都大学のレシピ No. 20

主食

メイン

サイド

汁物

デザート

緑、黄色、オレンジと、春らしい色どりのコールスローです。春キャベツは、2月下旬頃から出始め、5月頃まで続きます。丸い球形で内部は黄緑色をしており、葉の巻きがゆるくてやわらかく芯まで美味しく食べられるため、サラダなど生食に向いています。

材料(2人分)

- ・キャベツ・・・60g
 - ・きゅうり・・・1/3本(20g)
 - ・人参・・・1/4本(20g)
 - ・コーン缶詰(粒)・・・30g(汁をきる)
 - ・無糖ヨーグルト・・・大さじ1
 - ・マヨネーズ・・・小さじ2
 - ・穀物酢・・・小さじ1/2
 - ・こしょう・・・少々
- (B)

大きめ外葉1枚
約60g

作り方

1. (B)の材料をボウルでよく混ぜておく。
2. キャベツはみじん切りにして塩少々(およそ0.3g)をふり軽くまぜて5分置く。
3. きゅうりは皮をむいてみじん切りにする。
4. 人参は皮をむき、みじん切りにしてゆでる。
5. 野菜、コーンをあわせ、ざる等で水気をきる。
6. (B)の入った1.のボウルに野菜をいれて和える。



1人分

エネルギー 48kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間

10分
(下処理を除く)

調理のワンポイント!

野菜の水気をしっかりときることが、味つけのポイント。ヨーグルトでまろやかに、こしょうでピリッと引き締まります。

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!