



暑い夏を乗りきる炒め物!

鶏肉と夏野菜のピリ辛炒め



夏にさっぱり味のスープ

きゅうりのポタージュスープ



鶏肉と夏野菜のピリ辛炒め

材料 (4人分)

鶏むね肉	...	1枚
卵白	...	1/2個分
片栗粉	...	小さじ1/4
アスパラ	...	2本
いんげん	...	5本
きゅうり	...	1本
茄子	...	4本
玉ねぎ	...	1/2個
パプリカ 赤黄	...	1個
生姜	...	1片



下味調味料

酒	...	大さじ1
塩	...	小さじ1/4

合わせ調味料

酒	...	大さじ2
塩	...	小さじ1/3
中華スープ	...	50cc
豆板醤	...	小さじ1/4

作り方

- 1 鶏むね肉は一口大に切り、下味につけておく
- 2 生姜は細かく切り、アスパラといんげんは湯がき他の野菜と同じように大きさをそろえて切っておく。
- 3 1の鶏肉に片栗粉と卵白をからめ、フライパンにごま油を大さじ1と生姜を入れ、鶏肉を炒める
- 4 色が変わってきたら、2の野菜を加えすべてに火がとおったら合わせ調味料を加える。



※豆板醤はお好みで調節して下さい。

きゅうりのポタージュスープ

材料 (4人分)

きゅうり	...	1本
玉ねぎ	...	1/4個
水	...	100cc
コンソメ	...	1個
バター	...	大さじ1
牛乳	...	200cc
小麦粉	...	大さじ1
塩こしょう	...	少々



作り方

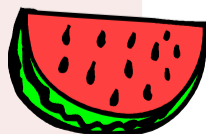
- 1 きゅうりは塩もみする。
- 2 玉ねぎときゅうりは薄く切る
- 3 鍋にバターを入れ玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらキュウリも加えしんなりさせ、小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなれば、水とコンソメを入れ柔らかくなるまで煮込む。
- 4 2が冷めたらミキサーにかけ、ザルでこす。
- 5 塩こしょうで味を整える。



スイガシャーベット

材料 (4人分)

スイカ	...	300g
砂糖	...	大さじ4
水	...	大さじ4
レモン汁	...	大さじ1
チョコチップ	...	適量



作り方

- 1 スイカは袋に入れ、平らに潰す。
- 2 砂糖と水を火にかけてシロップを作り、レモンを入れる。
- 3 2がさめたら1の袋に入れ、よく混ぜ合わす。
- 4 冷凍庫に入れて凍ってしまうまでに何度か揉んでシャーベットにする。
- 5 皿に盛ったらタネにみたて飾る。

