

親子料理教室 手作りドレッシングを作ろう

<鶏肉のピカタ> 4人分

- ・鶏もも肉 2枚
- ・卵 2個
- ・粉チーズ 大2
- ・パセリ 少々
- ・小麦粉 適量
- ・塩、胡椒 少々
- ・オリーブオイル 適量

(作り方)

1 卵と粉チーズ、パセリをあわせて混ぜておきます

2 鶏肉は皮をとり1cmくらいに削ぎ切りし、カット。

塩、胡椒をしておきます

3 鶏肉に小麦粉をうっすらつけ卵につけ

オリーブオイルを熱したフライパンで超弱火で

焼いていきます

4. その際、残った卵をスプーンですくい鶏肉に

かけながら焼きます

5. 両面、きれいに焼け中まで火がとおれば出来上がりです * 弱火でゆつくり焼いていかないと焦げ目がつきすぎる

(今回の付け合わせはサラダになります)

<ソースマヨネーズ>

- ・卵黄 1個
- ・サラダオイル 180g~200g
- ・酢
- ・マスタード(お好みで)
- ・塩こしょう

(作り方)

卵黄にボールを入れ全体がなめらかになるまでホイッパーでまぜる。

塩コショウマスタードを入れて酢を少量ずつ加えて乳化させる

最後に沸騰した湯を加えると安定する 大2程

<ハニーワスタード>

- ・マヨネーズ 大4
- ・はちみつ 大1
- ・レモン汁 小さじ1
- ・ワスタード お好みで

<中華ごまドレッシング>

- ・ポン酢 大4
- ・ごま油 小1
- ・すりごま 小さじ2

<青じそドレッシング>

- ・大葉 2枚
- ・醤油 大3
- ・酢 大3
- ・めんつゆ 大1
- ・すりごま 大1

<かつおこんぶだし の作り方(デモンストラレーション)>

- ・1L お水
- ・昆布 10cmくらい
- ・かつお 30gくらい

<味噌汁>4人分

- ・いりこだし 800cc
- ・とうふ 1/2丁
- ・なす 1本
- ・じゃがいも
- ・人参 型どり

<オレンジゼリー>

- (材料) 4人分
- ・オレンジジュース 300cc
- ・砂糖 10g
- ・リキュール (オレンジ→オレンジキュリ)
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 100cc
- ・砂糖 10g
- ・寒天 2g
- ・オレンジ 飾り あればミントも