



(お弁当のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

●調理のポイント

鶏肉の和風マリネは、鶏肉が熱いうちに調味料に漬けておくと味が馴染みやすくなります。冷蔵庫で2日ほど保存が可能なので、お弁当のおかずに向いています。アスパラガスは疲労回復に効果があり、春から初夏にかけて新鮮で美味しいものが出回ります。でんぶのさくら色とアスパラの緑色がカラフルで春らしさを感じさせます。
(指導/江上料理学院副院長/江上佳奈美)



●鶏肉の和風マリネ

《材料》

鶏ささみ 1本
片栗粉 少々
A(しょうゆ 小さじ1杯、みりん 小さじ1杯)
サラダ油 少々

《作り方》

- (1)鶏ささみは筋をとり、片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れ、鶏肉を弱火で火を通す。
- (2)Aを合わせ、(1)を漬け込む。(ここまで前日しておくとうい)。
- (3)食べやすい大きさに切る。

●アスパラのオムレツ

《材料》

卵 1個
A(塩 少々、牛乳 小さじ1杯、マヨネーズ 小さじ1杯)
アスパラガス 2本
サラダ油 少々

《作り方》

- (1)アスパラガスはサツと茹でて水にとる。
- (2)卵は割りほぐし、Aを加える。
- (3)卵焼き鍋か小さいフライパンに(2)を流し入れ、1回大きく混ぜ、アスパラガスを中央に入れ、くるくると巻く。
- (4)冷めたら食べやすく切る。

●ちくわきゅうり

《材料》

ちくわ 1本
きゅうり 1/4本
《作り方》

- (1)きゅうりを縦に1/4に切り、ちくわの穴に入れ、食べやすく切る。

●プチトマト 2個

●白米とさくらでんぶ

《材料》

白米 適量
さくらでんぶ 少々