

8/1 (火) 酵素たっぷり！ビューティーボウル (須賀野 美奈子さん) 1人分364kcal

(材料2人分)

<ドレッシング>

- A {
- にんじん：30g
 - りんご：30g
 - オリーブオイル：30ml
 - 酢：45ml
 - レモン汁：10ml
 - 粉チーズ：小さじ1
 - 塩：ひとつまみ

<サラダボウル>

- {
- ささみ：80g
 - もち麦(炊き上がり)：160g
 - ベビーリーフ：1パック分
 - アボカド：1/2個分
 - 黄パプリカ：40g

(仕上げ)

- B {
- クミンパウダー：ひとつまみ
 - パプリカパウダー：ひとつまみ

- ① 炊飯釜にもち麦を洗わずそのまま入れ、もち麦の2倍の水を加えて、30分浸水した後、炊飯器で普通に炊いておく。
- ② にんじん・りんごはすりおろす。ささみは茹でて、水気を切る。アボカドは皮をむいて1cmの角切りにする。パプリカは一口大に切る。
- ③ ボウルにAを加えてよく混ぜ合わせておく。
- ④ 器に①のもち麦・ベビーリーフ・②のアボカド・パプリカを彩りよく盛りつける。
- ⑤ ④の器の中央に、③のドレッシングをかけ、Bのスパイスをふりかけて、食べる時に混ぜながらいただく。

8/3 (木) やわらか鶏天 (YUMIKOさん)

1人分251kcal

(4人分)

鶏胸肉：1枚

- A {
- 酒：大さじ1/2
 - 白だし：大さじ1
 - おろしにんにく：少々
 - こしょう：少々
- B {
- 薄力粉：大さじ2
 - 片栗粉：大さじ1
 - たまご：1/2個

なす：1/4本

しし唐：2本

<付け合わせ>

- {
- だいこん：100g
 - きゅうり：1/2本
 - 大葉：5枚

抹茶塩やレモン塩等：適量

- ① 鶏肉は繊維に直角に一口大のそぎ切りにする。なすは縦十字に切り、しし唐は胴に包丁で穴を開ける。
- ② ボウルに①の鶏肉を入れAを加えてよく揉み込む。
- ③ ②のボウルにBを加えてよく混ぜる。
- ④ ③を170℃の油で揚げる。この時余熱でも火が入るので揚げすぎないようにしましょう。
- ⑤ ①のなすとしし唐は素揚げする。
- ⑥ だいこんときゅうりは千切りにしてボウルに入れ、薄塩(分量外)をして、混ぜ合わせておく。大葉は軸を取って千切りにする。
- ⑦ ⑥の水気をよく絞った大根ときゅうりに大葉を混ぜ合わせて、器に盛り、④の鶏肉と⑤のなすとしし唐をのせ、抹茶塩やレモン塩等を添えていただく。