



あぶり焼き  
カルパッチョ

(材料)	(分量)	(料理の性格)
媛っこ地鶏(ササミ)	3本	洋風
ベビーリーフ	1パック	(調理しやすさ)
プチトマト	4個	
白葱	1/2本分	
松の実	大1	
< A >		(調理目安時間)
ゆずこしょう	小1/4	15分
玉葱すりおろし	小2	
ワインビネガー	大1	
オリーブオイル	70cc	
塩	小1/3~適量	

ササミは新鮮なものを使う

(作り方)

ベビーリーフは冷水につけ、パリッとさせる。白葱は3cm長さの千切りにし、水にさらして白髪葱にする。  
 プチトマトは1/4のくし形に切る。松の実フライパンで軽く煎る。  
 ササミはスジを取り除き、塩・こしょうで下味をつけ、焼きアミにのせて直火で焼く。  
 に焦げ目がついたら氷水に入れて冷まし、水気をきる。  
 ボウルに<A>を入れて泡立器でよく混ぜ合わせ、ソースを作る。  
 のササミを薄く切って器に並べ、水気を切ったを盛り、のソースをかけてを散らす。



ココナッツ  
カレー

(材料)	(分量)	(料理の性格)
なす・トマト	各1/2個	洋風
赤パプリカ・黄パプリカ	各1/2個	(調理しやすさ)
ピーマン・玉ねぎ	各1個	
ししとう	8本	
にんにく・生姜	各20g	
媛っこ地鶏(レバー)	200g	(調理目安時間)
エビ	8尾	50分
塩・サラダ油	各少々	
ゆで卵	2個	
ごはん	720g	
パプリカパウダー	適量	
< A >		
ココナッツミルク	150cc	
ホールトマト(缶詰)	150cc	
カレー粉	大2	
固形コンソメ	1個	
ハチミツ	大2	
ヨーグルト	大1	

(作り方)

玉ねぎと生姜はみじん切り、にんにくはつぶす。  
 なす、トマト、パプリカ、ピーマンは1~2cmの角切りにする。  
 背ワタを取ったエビを1カップの熱湯で茹で、茹で汁は残し、茹でたエビは殻をむいておく。  
 鶏レバーは、血の部分などを取り除き、茹でてザルにあげ、食べやすい大きさに切っておく。  
 鍋にサラダ油を熱し、を加え、弱火で餡色になるまで炒め、を加えてさらに炒める。  
 に<A>、ししとうを加え、5分~10程度煮て、塩で味を整える。  
 器にごはんとカレーを盛り付け、スライスしたゆで卵を添え、パプリカパウダーを振りかける。



四季の  
サラダ

(材料)	(分量)	(料理の性格)
媛っこ地鶏(胸または腿)	1枚	洋風
南京	100g	(調理しやすさ)
じゃが芋	120g	
スナップえんどう	4本	
新ごぼう	20cm	
ウド	20cm	(調理目安時間)
グリーンアスパラガス	4本	30分
菜の花	2本	
トマト	1/2個	
梅肉	少々	
ドレッシング	適量	

(作り方)

南京とじゃが芋はくし型に切り、皮をとって下茹でする。スナップえんどうとアスパラは茹でて氷水に入れる。新ごぼうとウドは7~8cm長に切り、それぞれマッチ棒状に切って酢水にさらした後、ごぼうは茹でておく。菜の花は軸だけを茹で、葉は洗って水気を切る。トマトは湯剥きして小さい角切りにする。  
 地鶏は軽く塩を振り、油を薄く引いたフライパンで焼く。冷めたら切り分け梅肉を塗る。  
 、を盛り合わせドレッシングをかける。