



お父さんの料理クラブ

2017.9.25

◎タンドリーチキン

材料：4人分

鶏もも肉	4枚（1人分約250g）	レモン	1/2個
トマト	1個	塩・コショウ	各少々
きゅうり	1/2本	オリーブオイル	適量
レタス	適宜		
※調味料			
ニンニク（チューブ入り）	5～6cm	オリーブオイル	大さじ4
しょうが（チューブ入り）	5～6cm	カレー粉	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ4	プレーンヨーグルト	大さじ6

作り方：

- ① もも肉は5～6cmのぶつ切り（なるべく厚さを均等にしたい方がよい）にして 塩・コショウ各少々を振ってすりこむ。
- ② ボールに※調味料を全て入れ混ぜ合わせ①のもも肉を入れ手で揉み込む。そのまま1時間程漬けておく。
- ③ トマトはへたを取ってくし形に切る。きゅうりは斜め薄切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。レモンはくし形に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイル適量を中火で熱し、もも肉の皮目を下にして並べ両面をこんがり焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら蓋をして弱火で3～4分蒸し焼きにする。
- ⑥ 器に盛って③の野菜とレモンを添える。



◎ポテトサラダ

材料：4人分

じゃがいも	3個	玉ねぎ	小1/2個
にんじん（縦割り）	1/2本	ハム	2～3枚
きゅうり	1/2本	マヨネーズ	適量
※調味料			
酢	大さじ1/2		
オリーブオイル	大さじ2		
塩・コショウ	各少々		

作り方：

- ① ジャがいもは皮をむき 4～6 つに切り 水に晒す。にんじんは皮を剥き縦二つ割りにする。
- ② 鍋に①と ひたひたの水を入れて火にかけ、煮立ったら弱めの中火にし 柔らかくなるまで茹でる。串が通るようになれば 湯を捨て にんじんを取り出して再度火にかけて ジャがいもの水分を飛ばす。
- ③ ジャがいもは温かいうちにボールに入れフォークで軽くつぶし、粗熱が取れ厚さ 2～3 mmのいちよう切りにしたにんじんと※調味料を加え混ぜ合わせ冷めるまで置いておく。
- ④ きゅうりは薄い輪切りにして塩少々を振り しんなりしたらサッと水洗いして水気を取る。玉ねぎは縦に薄切りにし塩少々で軽くもみサッと水で洗い水気をとる。ハムは半分に切って細切りにする。
- ⑤ ③が冷めたら④を加えマヨネーズで調味して器に盛る。

**◎きゅうりの即席漬け 山椒風味****材料：4人分**

きゅうり 2本
 塩 小さじ1強
 S&Bサンショウ（パウダー） 小さじ1/2～1

作り方：

- ① きゅうりに塩を振り まな板の上で転がし（板ずり）、そのまま5分程置き サッと洗って水気を取ります。
- ② きゅうりを 1 cm程度の輪切りにし、山椒をまぶしたら出来上がり。

**◎豆腐とオクラの味噌汁****材料：4人分**

絹ごし豆腐	1/2丁	出し汁	4カップ
オクラ	4本	塩	少々
みそ	大さじ4強		

作り方：

- ① 豆腐は 2 cm角に切る。オクラは塩少々をまぶし、手でこすってうぶ毛を取りサッと水洗いし、へたを切って小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁 4 カップを入れて強火にかけ煮立ったら味噌 大さじ 4 強（味を見ながら）を溶き入れる。豆腐を加え再び煮立ったらオクラを入れて椀に注ぐ。

