目安 45分

サクサク、ジューシー。香り豊かに焼き上げて

鶏肉の香草焼き

材料（4人分）

鶏もも肉……………2枚
塩・コショウ………少々
オリーブオイル……大さじ3
マスタード…………適量
パン粉………………適量
香草…………………適量
（ドライパセリ、タイム、オレガノ）
〈付け合わせ〉
クレソン……………4本
レモン………………1/2個

〈ソース・マスタード〉
デミグラスソース（市販）
……………………100cc
粒マスタード……大さじ1
水…………………50cc
固形コンソメ……1/6個
塩・コショウ……少々

ポイント　鶏もも肉の厚さをそろえ、火の通りを均一にします。

【作り方】

1. 鶏もも肉は厚さをそろえるように切り開き、塩・コショウをふりしばらく置く。

2. フライパンにオリーブオイルを入れ、①の鶏肉を皮の方から中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、火を弱めて蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
3. ②の鶏肉の皮の方にマスタードを塗り、上からパン粉、香草を振る。200度のオーブンで10～15分焼き、焼き色がついたら取り出す。
4. 鍋でソース・マスタードの材料を合わせ、ひと煮立ちさせたら皿に盛り、③の鶏肉を半分に切って盛り付け、クレソン、レモンを添える。

目安 60分

根菜類がたっぷり！

筑前煮

材料（4人分）

鶏もも肉………1枚
里芋……………100g
レンコン………100g
ゴボウ…………100g
ニンジン………60g
干しシイタケ…4枚
インゲン………6本
だし汁…………700cc

A
濃口しょうゆ…………大さじ3
砂糖………大さじ1
酒…………大さじ1
みりん……大さじ2

【作り方】

1. 里芋、レンコン、ゴボウは皮をむき、乱切りにする。ニンジンも皮をむき、1㎝厚さの輪切りにする。
2. 干しシイタケは水でもどして軸を取り、一口大に切る。鶏肉も同じ大きさに切る。
3. インゲンは沸騰した湯に塩（分量外）を入れ、サッと色よくゆでる。
4. 鍋にだし汁、Aを入れて火にかけ①②を入れ落し蓋をし、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
5. 味をととのえてから器に盛り、③のインゲンを飾る。

食育MEMO

これまでに紹介したレシピを詰め合わせた究極の地産地消弁当！

- 茶葉入り炊き込みご飯（P8）
- カライモご飯（P15）
- 鶏肉の香草焼き（P23）
- 野菜ロールカツ（P22）
- 小松菜と牛肉の炒め物（P19）
- イワシハンバーグ（P20）
- かぼちゃのごま醤油和え（P14）
- にがうりの佃煮（P9）
- タケノコと乾物の煮物（P6）

- かぼちゃチップ（P14）