



照り焼きチキンとアボカド豆腐ソース

用意するもの 2人分

【照り焼きチキン】

鶏もも肉 1枚
塩・こしょう 各少々
サラダ油 少々

A { しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2

【アボカド豆腐ソース】

絹ごし豆腐 1/4丁 [75g]
アボカド 1/2個
プレーンヨーグルト 1/4カップ
マヨネーズ 大さじ1
顆粒コンソメ 小さじ1/2
塩・こしょう 各少々
サラダリーフミックス 適宜



作り方

- アボカド豆腐ソースを作ります。豆腐はペーパータオルで包み、網にのせます。ヨーグルトはペーパータオルを敷いたザルにのせます。それぞれ30分位おいて水切りをします。
- アボカドは果肉を取り出し、ボウルに入れてつぶします。
- ②に①の豆腐をくずしながら加え混ぜ、ヨーグルト、マヨネーズ、コンソメの順に入れて混ぜ、塩、こしょうで調味します。
- 照り焼きチキンを作ります。鶏肉は皮目にフォークなどで穴をあけ、1枚を6~8等分して塩、こしょうをふります。
- フライパンを火にかけて、 [温度調節機能 200℃] サラダ油を熱し、④を皮目から 6分位焼いて中まで火を通します。[タイマー機能]
- 鶏肉を取り出し、気になったら余分な油を軽く拭き取ってからAを入れ、少し煮詰めて軽くとろみがついたら鶏肉を戻して味をからめます。
- 器にサラダリーフミックスを敷き、照り焼きチキンをのせ、残ったたれをかけ、アボカド豆腐ソースをかけます。



たけのこと豆腐の酸辣湯

用意するもの 2人分

たけのこ [ゆで] 小1/4個
椎茸 [干] 小1枚
豆腐 [絹] 1/4丁
卵 1/2~1個
水 2カップ
中華スープペースト 大さじ1/2
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
片栗粉・水 各大さじ1/2
ラー油 適宜
みつ葉 適宜

作り方

- たけのこは5~6cm長さのせん切り、干し椎茸は戻して軽く水気を絞り、せん切りにします。豆腐は1cm角に切ります。
- 鍋に水、中華スープペーストを入れて 自動湯沸かし機能で沸かし、酒、たけのこ、しいたけを入れ、少し煮てから豆腐を加えます。
- ②にしょうゆ、酢を加え、煮立ったら水溶性片栗粉を加えて薄くとろみをつけます。
- 卵を溶きほぐして③の鍋に回し入れ、火を止めます。
- ラー油を加え、ざく切りにしたみつ葉を添えます。



トマトライス

用意するもの 2人分

米 1合
トマト [水煮] 1/2カップ
顆粒コンソメ 小さじ1
水 1/2カップ
塩・こしょう 各少々



クランブルチーズクリーム

用意するもの 2人分

【クランブル】

薄力粉 40g
バター 20g
アーモンドパウダー 10g
グラニュー糖 20g

【チーズクリーム】

クリームチーズ 60g
グラニュー糖 15g
卵黄 1/2個分
プレーンヨーグルト 1/4カップ
コアントロー 小さじ1/3
季節のフルーツ 適宜
粉糖 適宜

作り方

- 米は研いでザルに上げて少しおきます。
- トマト水煮は細かくつぶします。
- 鍋に①を入れ、②とコンソメと水を入れ、塩・こしょうをふり、 自動炊飯機能で炊きます。
- 炊き上がったら蓋を取り、全体を軽く混ぜます。
- 器に盛り、お好みでこしょうをふります。

作り方

- 【クランブル】ボウルに薄力粉と薄切りにしたバターを入れ、さらさらになるまで指でもむように混ぜ合わせます。
- ①にアーモンドパウダーとグラニュー糖を加えて混ぜます。
- ②をトーストプレートに平らに広げてのせ、 [グリル] 上下弱火で5分焼きます。
 [タイマー機能]
- 【チーズクリーム】クリームチーズはボウルに入れ、室温でやわらかくしておきます。
- ヨーグルトはペーパータオルを敷いたザルにのせてラップをし、冷蔵庫で30分~1時間おいて水切りをします。
- ④のチーズを泡立て器で混ぜてなめらかにし、⑤とグラニュー糖を加えてよくすり混ぜ、卵黄、ヨーグルト、コアントローを加えます。
- 器に③のクランブルを入れ、食べやすく切ったフルーツと⑥のチーズクリームを盛ります。さらにクランブルをかけ、好みで粉糖をふります。



栗原さんの春のとおきごはんレシピ