



クレソンと牛肉のエスニックサラダ

ごちそうレシピ

ポイント

ベトナムの万能漬けだれ「ヌックチャム」を使ったサラダです。タマネギは極薄切りにして水にさらし、辛味を抜くと食べやすくなります。

作り方

〈下ごしらえ〉

Aを混ぜ合わせ、牛もも肉を入れて15分間漬ける。クレソンは柔らかい葉のみを摘み、氷水に漬けてパリッとさせておく。新タマネギは極薄の輪切りにして水にさらす。トマトは輪切りにする。

- ①フライパンに米油とニンニクを入れて中火にかける。香りが出たら牛もも肉を入れて炒める。
- ②ヌックチャムの材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、クレソンの水気を切ってさっとあえる。
- ③皿にトマト、②、タマネギ、①の順に盛り、フライドオニオンを散らす。混ぜ合わせて食べる。

材料 4人分

ニンニク(みじん切り)	1/2片
ヌックチャム	
ヌックチャム	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
黒こしょう	少々
牛もも肉(薄切り)	100g
クレソン	2束
新タマネギ	1/4個
トマト	1個
米油	小さじ1
グラニュー糖	大さじ1/2
水	小さじ1
ニンニク(みじん切り)	少々
粉唐辛子	少々
フライドオニオン	大さじ1



カブと鶏手羽先の炒め煮

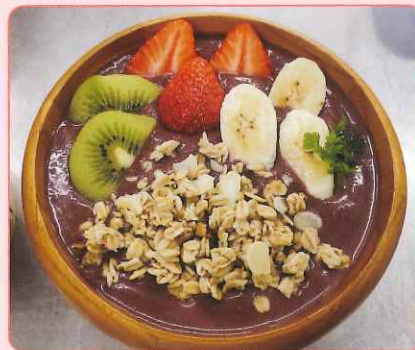
うま味たっぷりでご飯が進みます

材料 4人分

鶏手羽先	12本	だし汁(かつおだし)	800ml
干しいたけ	4枚	油	大さじ1
たけのこ水煮	120g	砂糖	小さじ2
カブ	6個	酒	大さじ6
ショウガ	1片	しょうゆ	大さじ4
赤唐辛子	2本	サヤエンドウ	8枚

作り方

- ①鶏手羽先は関節で切り離し、2本の骨の間に縦に切り込みを入れる。
- ②干しいたけは水で戻して軸を取り、かさの部分1cm幅に切る。カブは茎の部分を残して皮をむき、半分に切る。ショウガは薄切り、赤唐辛子を半分に切って種を取り除く。
- ③鍋に油を熱してショウガを炒め、①を入れて両面をこんがり焼く。干しいたけ、たけのこ水煮、カブを入れて炒め、だし汁を入れて強火で煮る。沸騰したら弱火にしてあくを取り、砂糖、酒、しょうゆ、赤唐辛子を入れ、落としぶたをして30分ほど煮る。
- ④器に盛り付け、ゆでたサヤエンドウを半分に切って添える。



フルーツたっぷりアサイーボウル

おしゃれな朝食やスイーツとして人気です

材料 2人分

アサイー(冷凍)	200g	キウイ	1/2個
バナナ	2本	牛乳	50ml
レモン汁	大さじ2	グラノーラ	50g
イチゴ	3個	チャービル	適宜

作り方

- ①バナナは皮をむき、1と1/2本にレモン汁をかけて凍らせておく。
- ②残り1/2本のバナナは輪切りにする。イチゴはへたを取って縦半分に切る。キウイは皮をむき、半月切りにする。
- ③アサイーと①、牛乳をミキサーにかけ、シャーベット状になったら器に盛る。②とグラノーラを盛り付け、チャービルを飾る。