

鶏コンソメから揚げ

【材料】3人分

- 鶏むね肉 300g
- 水 50 cc
- オリーブオイル 大1
- 片栗粉
- コンソメキューブ 2個
- クレイジーソルト 少々
- サラダ油(揚げ油)

【作り方】

- ① 鶏むね肉は味がしみ込みやすくするためにフォークで数ヶ所の穴をあけた後、適当な大きさに切る。
- ② 水にコンソメを溶いたものにクレイジーソルトとオリーブオイルを加え、漬け込みダレを作る。
- ③ ②に①を入れ、30分間冷蔵庫に置く。
- ④ 片栗粉をまぶして揚げる。



レンチンサバトマトスープ

【材料】3人分

- サバ缶 1缶
- 玉ねぎ 1/6個
- コンソメキューブ 2個
- にんにくチューブ 1cm
- ハチミツ 小1
- トマト缶 1缶
- なす 1本
- クレイジーソルト 少々
- カレー粉 少々
- 水 50 cc



【作り方】

- ① 玉ねぎはスライス、なすは全体につまようじで穴をあけてから、0.5cm 幅の半月切りにする。
- ② 耐熱容器にトマト缶、サバ缶、玉ねぎ、なす、その他の材料全てを入れ、レンジで5分加熱する。
- ③ ざっくり混ぜ合わせ、更に2分加熱する。

レンチン南瓜チーズサラダ

【材料】3人分

- かぼちゃ 1/8個
- マヨネーズ 大2
- プロセスチーズ 15g

【作り方】

- ① かぼちゃはサイコロ状に切った後、ラップに包んで5分加熱する。
- ② ①と0.5cm角に切ったプロセスチーズを合わせ、マヨネーズを加えて和える。

