



COOK&COOKING



泉崎中央公民館 2019

A 醤油ドレッシング サラダ

B 鶏むねのエスカロップ、バジルクリームソース

- A レタス類は時間あれば、根元を切り水に浸けて冷蔵庫に入れておく
すぐ使いたい場合は手でちぎり氷水に浸ける

醤油ドレッシング

人参 50 ｇ 玉ねぎ 100 ｇ しょうが 1 かけ 細かく切っておく
お酢 100 ｃｃ 醤油 100 ｃｃ サラダ油 400 ｃｃ
ミキサーにかけ滑らかにする

使うときは良く振って使う

- B エスカロップは薄切りと言う意味

4人分

鶏むね 2 枚 1 枚を薄切り 4 カットにしラップで挟み更に叩いておく
塩コショウし小麦粉をまぶしフライパンで焼く
薄いので中火から強火でサッと焼く 一旦取り出す

フライパンに生クリーム 200 ｃｃとバジルソース小さじ 4 入れ
沸騰させる。

肉を戻しソースになじませる

煮詰まってしまったら水で調節
味を見て塩コショウ

サラダと盛り付ける