

栗原心平さんの
冬の口福レシピ力と鶏の
しみじみ
揚げびたし

つくりかた

- 1 カブはヘタを落として、皮をむき、4~6等分に切る。
- 2 鶏もも肉は、6~8等分に切り、塩、片栗粉をまぶす。
- 3 揚げ油を180°Cに熱し、カブを揚げる。
表面に軽く揚げ色がついたら、取り出して油を切る。
鶏もも肉は5分ほど揚げて取り出して油を切る。

材料: 2人分

・カブ	3個 (300g)
・カブ (すりおろし)	100g
・鶏もも肉	200g
・塩	小さじ1/5
・片栗粉	大さじ1
・揚げ油	適量
・きざみのり	適量

A ※混ぜ合わせておく	
・だし汁	200cc
・しょうゆ	大さじ2
・酒、みりん	各大さじ1
・砂糖	小さじ1

- 4 小鍋に【A】を入れ、中火にかけ、ひと煮立ちしたら③を加えて、2分ほど煮る。
- 5 器に盛ってすりおろしたカブをのせ、きざみのりをかける。

＼＼ 煮汁に浸したすりおろしかぶを絡めてどうぞ! ／／

カブ
&
鶏肉
memo

加熱調理したカブには胃腸を内側から温める効果が期待できることから、今回のメニューは寒い季節の冷えの改善や胃腸の働きを助けるのにGOOD! 鶏肉から得られる良質なタンパク質は、免疫細胞や抗体の生成に必要な材料として、免疫システムをサポートします。



たくさんのご応募
お待ちしています!

Present
栗原心平さんの
“これ、食べてみて!”



かがやきさんの東京で1番! クイズ (P27)
正解者の中から、栗原心平さんオススメの
「海峡サーモン だし入り茶漬け」をプレゼント!

Profile

くりはら・しんpei 料理家。(株)ゆとりの空間の代表取締役社長。料理家・栗原はるみの長男。一児の父。幼い頃から得意だった料理の腕を活かし、自身も料理家としてテレビや雑誌など、多くのメディアで活躍。最新著書『小学生がチャレンジ! 栗原心平のお料理ドリル』(小学館)が好評発売中。公式YouTubeチャンネル『ゆとりの空間チャンネル』でも多様なレシピを公開中。