



オレンジジュースで初夏にさわやかさを♪ ☆かじきのオレンジソース

【材料】大人2人、子ども1人分 【作り方】

・かじき	3枚
・食塩	ひとつまみ
・油	大さじ1/2
・玉葱	中1/3個
・酒	大さじ1
・100%オレンジジュース	1Cup(200ml)
・顆粒コンソメ	小さじ1/2
・食塩	ひとつまみ

- ①かじきに食塩をふる。
- ②玉葱は薄くスライスする。
- ③フライパンを中火で熱し、油を入れ、
①のかじきを両面焼く。
- ④フライパンから皿にかじきを取り出し、
続けて②を入れ、色が透けるくらいまで炒める。
- ⑤火を弱め、酒を振り入れ、ジュースと
顆粒コンソメを加え、軽く煮詰める。
最後に食塩で味を調える。
- ⑥皿のかじきに⑤をかける。



かじきは焼きすぎるとかたくなるので焼き目がついたら蓋をして少し蒸し焼きにするとふっくらしておいしいです。

☆付け合わせにブロッコリー、トマト、パプリカなど添えると華やかに♪
かじきの代わりに鶏肉でもおいしいです！

献立例

かじきのオレンジソース<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！

◆作った感想をお寄せください。_____に入れてください。

----- キ リ ト リ 線 -----

(○をつけてください)

かじきのオレンジソース

すぐにできた たいへんだった
おいしかった 期待はずれだった

感想

ご協力ありがとうございました。

元年5月号



