

こまつな おやどり 小松菜と親鶏のレモンがけ



材料【4～5人分】

こまつな	1束	うすくちしょうゆ	大さじ1/2	} A
ひね鶏（親鶏）素焼き	50g	レモン果汁	少々	
たまご	中1/8個	砂糖	小さじ1	

～作り方～

- ① 小松菜は3cmカット、玉ねぎはうすくスライスし、さっと茹でて冷ましておく。
- ② ひね鶏（親鶏）素焼きはほぐしておく。
- ③ 調味料Aを合わせて火にかけ、冷ましておく。
- ④ ①②③を合わせ仕上げ。



こまつな
小松菜のシャキシャキとした歯ごたえと親鶏のしっかりと
とした肉の食感を楽しむ献立です。レモンでさっぱり
とした味わいになっています。野菜は、白菜やチンゲンサイ、
きゅうりなどでも良いでしょう。