

## ◎チキンと温野菜のピーナッツソース◎

## ■材料（4人分）

鶏ムネ肉	1枚
レンコン	1/2節
紫芋（サツマイモに代用可）	1/2本
ニンジン	1/2本
カブ	1個
ブロッコリー	1/2株
パプリカ（赤・黄）	各1/2個
塩・胡椒	適量
油	適量

だし汁	4カップ
塩	小さじ2

## 【ピーナッツソース】

ピーナッツバター	80g
砂糖	小さじ2~3
薄口醤油	大さじ1 1/2
酢	大さじ2
茹で汁	大さじ2

※砂糖はピーナッツバターの甘さで調整してください



## &lt;コメント&gt;

台風19号による被害を受けられた方々に心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧を心からお祈り申し上げます。この3連休は予定が大幅に変更された方が多かったでしょう。私は土曜日の仕事は延期になりましたが、金曜日に仕事の食材買い出しに行くと、スーパーの陳列棚が空の状況に驚きました。日頃から防災対策としての備蓄の必要性を改めて実感しました。

本当は違うレシピを出すつもりでしたが、冷蔵庫にある食材をちょっと工夫するレシピにしてみました。

## \*\*ここがポイント &lt;ソースの一工夫&gt; \*\*

野菜室にあるお野菜、冷凍していたお肉やお魚を煮る・焼く簡単料理でも、ソースを一工夫すると豪華な一品になります。自宅にある市販のドレッシングやたれに薬味を加えたり、マヨネーズにアンチョビやツナを加えたりしてみたいはいかがですか？

私はピーナッツバターを空けても使いきれないので、お料理ソースにしたり、和え衣にしたりして使い切ります。今回のピーナッツソースは棒棒鶏や揚げ鶏、生春巻きにもあいます。ソースの砂糖の量はピーナッツバターの甘さで変わってくるのでお好みで調整してください。ちなみに今回は甘くない無添加のピーナッツバターを使っています。こちらのソースは冷蔵庫に入れておくと固くなるので、煮汁などでのばして使ってください。

- 1 レンコン・紫芋・ニンジンは1cmの厚さにカットする。カブは櫛切り、ブロッコリーは小房に分け、パプリカは乱切りにする。
- 2 鶏ムネ肉はそぎ切りにして軽く塩・胡椒をして、油をひいたフライパンで両面を焼き付けて取り出す。
- 3 だし汁に塩（小さじ2）を加え、レンコン・ニンジン・紫芋を入れて5分茹で、2の鶏ムネ肉、ブロッコリーを加えて1分、カブとパプリカを加えて1分茹でて火を止めてそのままつけておく。  
（野菜の固さはお好みで調整してください）
- 4 ピーナッツソースの材料をボウルに入れてよく混ぜておく。
- 5 3で茹でた鶏肉と野菜の汁気を取り、器に盛り付け、ソースをつけていただく。