

鶏と野菜の照り焼き

万能たれで、簡単にできる一品です。

<材料(4人分)>

鶏もも肉 (1枚)
塩 (少々)
れんこん (100g)
玉ねぎ (1個)
小葱 (又は、あさつき)
オリーブ油 (大1)
万能たれ
みりん (大2)
醤油 (大2)
砂糖 (小1)

<作り方>

1. 下準備

- ①鶏肉は一口大に切り、塩 (少々) で下味をつける
- ②れんこんは 5mm の輪切り (大きいものは半月切り)
- ③玉ねぎは皮をむき、1cm 位の輪切りにする
- ④小葱は小口切り

2. 焼く (フライパンに並べきれない場合)

- ①フライパンにオリーブ油をひき、鶏肉・れんこんを重ならないように並べて中火で両面焼き、焦げ目がついたら、一度皿に移す
- ②フライパンにオリーブ油を足し、玉ねぎを (①) の要領で焼き、焦げ目がついたら鶏肉・れんこんを戻し、蓋をして蒸し焼きにする (中まで火が通るまで)
- ③焼けたらタレを回し入れ、上下を返しながらかじ気がなくなるまで煮つめる
- ④器に盛り、小葱を散らす

あさりの味噌汁

材料 (2人分)

あさり (200g)
昆布 (5cm 角)
あさつき又は小葱
味噌
塩

<作り方>

1. あさりの下処理

- ①あさは薄い塩水(1ℓ / 塩大2)に一晩漬けて砂出しする
 - ②あさをこすり合わせて水洗いして真水に5分程つける
2. 昆布 は布巾でふき、だしが出やすいように切れ目を入れる
3. あさつきは小口切り
4. ①人数分の水・あさり・昆布を入れ、中火にかける
- ②貝の口が開いたら昆布を取り出し、さらに5分程煮る
5. 味噌を入れ、味を調える

豆腐なます

口当たりがよく栄養満点です。
是非、お得意の一品に加えてください。

材料（4人分）

大根（150g）
人参（30g）
絹さや（8枚）
木綿豆腐（150g）
塩（小 1/4）

A

濃口しょう油（小 1）

米酢

砂糖

練りごま

すりごま（大 2）

各大 1 1/2

<作り方>

1. 下準備

- ①木綿豆腐は軽く重石をして水気を取る
- ②大根・人参は長さ4cmのせん切りにし、塩をもみこんで5分ほどおく
- ③絹さやは茹でてせん切りにする
- ④調味料（A）を合わせておく

2. 和える

- ①木綿豆腐をボウルに入れてマッシャーか、穴のあいたお玉などでつぶし、調味料（A）を加えてよく混ぜる
- ②大根・人参をしっかり絞って木綿豆腐に加え、絹さやを入れて和える

桜餅

「桜餅」は桜の葉をつかいますが、そのままなら、「道明寺」です

材料（個 10 個分）

道明寺粉（150g）
（粒の大きさは 1/4 サイズ）
食紅（少々）
砂糖（大 2 弱）
塩（少々）
水（220ml）
こしあん（200g）
桜の葉（10枚）

<作り方>

1. 準備

- ①桜の葉は40~50分ほど水にさらし、塩気を取る
但し、塩気を少し残す
- ②水（約 220ml）に、食紅をほんの少し（耳かき1杯弱）の食紅を入れて混ぜる

2. 道明寺粉

- ①耐熱性のボウルに道明寺粉と、水を入れ、へらで混ぜる
- ②ラップをして、電子レンジ（500w）で5分加熱して取り出して、砂糖・塩を加え、粘り気が出る位よく混ぜ、布巾をかけて10分蒸らす

3. この間に、こしあん（1個 20g）を丸める

4. 蒸らした道明寺を10個分（約 30g）に分けて、一つを手の平に広げてあんを包む

5. 仕上げに桜の葉で包む