

鶏肉とさつまいも炒め

さつまいも・鶏肉・椎茸以外に、ピーマン・インゲンなどを加えると彩りも良いです。タレが美味しいので、鶏肉のソテーにも合います

<材料(2人分)>

さつまいも (1/2 本)
鶏もも肉 (1/2 枚)
しいたけ (2枚)
顆粒和風だし (小 1/2)
片栗粉
調味料
砂糖 (大 1)
しょう油 (大 1)
水 (大 1)
マヨネーズ (小 1/2)
サラダ油
小ねぎ (適宜)

<作り方>

- ① **さつまいも**は皮つきのまま一口大の乱切りにして水にさらす
② **小ねぎ**は小口切り
③ **しいたけ**は4つに切る
- ① **鶏肉**は一口大に切る
② ポリ袋に入れ、**和風だし**を入れよくもみ込む
③ **片栗粉**を加えてもみ込む
- 調味料を合わせる
- さつまいもの水気を切り、耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけてレンジ (600w 約 4分) で加熱する
- フライパンを中火で熱し、少量のサラダ油でしいたけと鶏肉の両面をこんがり焼く
- さつまいもを加えて軽く炒めあわせ、弱火にして調味料とマヨネーズを加えて蓋をして蒸し煮にする
*鶏肉に片栗粉をつけているので焦げやすくなるので弱火にすること

大根と油揚げの味噌汁

定番の味噌汁ですが、一口飲んでホッとできる美味しい味に仕上げてください。

材料 (4人分)

大根 (4 cm)
油揚げ (1枚)
だし
味噌

<作り方>

- 大根は皮をむき、短冊切り
- 油揚げは油抜きして同じく短冊切り
- 鍋に、分量の水・出し・大根・油揚げを入れて煮る
- 味噌を入れ、一煮立したら火を止める

にんじんのヨーグルト漬け

人参は、スライサーを使うと時間短縮できます。塩少々でもんで水気を抜くとしんなりしますので食べやすいです。

材料（2人分）

人参（1本）

調味料

プレーンヨーグルト
（大3）

オリーブ油（大2）

はちみつ（大1）

西京味噌（大1）

塩（少々）

<作り方>

1. 人参はせん切りにして塩少々ふり、10分程置き、水気を絞る
2. 保存袋に人参と調味料を入れてやさしくもんでなじませる

焼きりんご

豊富に出回ってきたりんごを使い、オーブントースターでじっくり焼いて作るお手軽スイーツです。

今日は、紅玉を使用しました。

溶けたバターと砂糖がじゅわっつとしみ込んで口いっぱい甘酸っぱさ広がります。

<材料2人分>

りんご（1個）

バター（10g）

グラニュー糖（小2）

シナモンパウダー（適宜）

<作り方>

1. りんごは半分に切り、種と芯をスプーンでくり抜く
2. アルミホイル又はアルミカップにりんごの切り口を上にして並べ、くり抜いた芯にバターを入れてグラニュー糖・シナモンパウダーをふる
3. オーブントースターで25分焼き、そのまま庫内に10分ほど置いて余熱で火を通して出来上がり