

唐揚げ

[作り方]

- ①鶏肉を一口サイズに切ってビニール袋に入れ
下味の調味料を入れ40~50回よく揉みこむ。
- ②鶏肉は皮目を広げて片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を鍋底1cmほどの量
を熱し、②を入れて180度の油で揚げる。
- ④揚がったものから取り出し
スパイスをふりかけレモンを添える。

[材料]

鶏もも肉…500g
(下味の調味料)
にんにくチューブ…小さじ1
しょうがチューブ…小さじ2
アジシオ…小さじ1
砂糖…小さじ1
酒…大さじ2
片栗粉…大さじ1

(スパイス)

ポテトサラダ

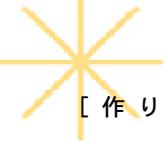
[作り方]

- ①じゃがいもは皮がついたまま鍋に入れ、
水を入れて火にかけます。
竹串で刺して中まで入れば、ザルにあげて
粗熱を取り、熱いうちに皮を剥きます。
- ②ボウルに①を入れて、粗めに潰し、
熱いうちにポン酢を入れて全体に馴染むように
混ぜておきます。
- ③にんじんは皮を剥き、5mm幅のいちょう切りにし
ラップしてレンジ加熱600w2分。
- ④きゅうりは薄切りにしボウルに入れ塩を振って
手で軽く揉み込んで5分程おきます。
- ⑤ハムは半分に切り、1cm幅の短冊切りにします。
- ⑥②に、手で水気をよく絞った④と⑤を入れ、
(A)を入れて混ぜ、全体が馴染んだら
器に盛って出来上がりです。

[材料]

じゃがいも…4個
にんじん…1/2本
きゅうり…1本
ハム…1袋
ポン酢…大さじ2
(A)マヨネーズ…大さじ6
(A)柚子胡椒…小さじ1
(A)コショウ…1振り

むかごの炊き込みごはん



[作り方]

①炊飯器に米を入れ、
水を2合の目盛りまで注ぎます。

②むかごと調味料を加え、
炊飯スイッチを押します。

③炊飯が終わったら、
しゃもじでふくらを混ぜ、
器に盛り付け完成です。

[材料]

米…2合

むかご…100g

水…適量

調味料

白だし…大さじ2

みりん…大さじ1

