

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揚げ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、
しゃもじでふっくらを混ぜ、
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