

## 蒸し鶏の中華和え

<材料 約4人分>

きゅうり 1本  
もやし 1/2袋  
ささみ 2~3本  
☆ごま油 大さじ1  
☆酢 大さじ1  
☆さとう 小さじ1  
☆しょうゆ 大さじ1, 1/2  
酒 大さじ1  
塩 少々

<<作り方>>

- ① ささ身を耐熱皿にのせ、酒、塩をふってラップをし、レンジで2分30秒チンする(茹でてOK)
- ② ささ身は冷めてから、裂いておく
- ③ きゅうりは細切りにしておく
- ④ もやしはさっと茹でて、水気を切っておく
- ⑤ ボウルに☆を合わせ、きゅうり、ささ身、もやしを和えて、器に盛り付け出来上がり!!

## パイナップルケーキ

<材料 5個分>

小麦粉 80g  
B・P 2g  
卵 1個  
上白糖 60g  
サラダ油 60g  
(オリーブ油OK)  
パイナップル缶 150g  
レモン汁 少々

<<作り方>>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるっておく
- ② パイナップルを一枚10等分くらいに切っておく
- ③ 卵、砂糖、サラダ油、レモン汁の順で混ぜ合わせながら、パイナップルを加え混ぜ合わせる
- ④ ふるっておいた①の粉を2回に分けて混ぜたら、カップに流し入れる
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで15分焼く。竹串をさして生地がついてこなければ出来上がり!!