

鶏の黄金焼き

<材料 大人4人分>

鶏もも肉	300g
卵	1個
片栗粉	適量
油	適量
だし	カップ 1/4
砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1

<<作り方>>

- ①鶏もも肉を一口大に切り、溶いた卵と一緒にビニール袋に入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①のお肉に、ひとつずつ片栗粉をまぶす。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油をひき、両面焼く。
- ⑤お肉に火が通ったら、Aを加え煮からめ、出来上がり！！

※Aの部分はめんつゆで代用できます。

ガトーショコラ

材料(15 cm丸型)

薄力粉	150g
B・P	3g
(ベーキングパウダー)	
ミルクチョコ	150g
ビターチョコ	75g
バター	75g
牛乳	75g
生クリーム	75g

<<作り方>>

- ①丸型にクッキングシートを敷きこんでおきます。
- ②薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③溶けやすくするために、チョコは刻み、バターも切っておく。
- ④ボウルに②のチョコ、バター、牛乳を入れる。
- ⑤別のボウルにお湯を入れ、③のボウルを重ねて溶かします。なめらかになればOK。
- ⑥さらに生クリームを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑦170℃にオーブンを予熱しておく。
- ⑧②の粉を2~3回ぐらいに分け入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑨①の型に流し入れ、表面を平らにし、170℃のオーブンで20~30分焼く。
- ⑩冷めたら粉砂糖を振って、出来上がり！！