

鶏肉のさっぱり煮

<材料 4人分>		【 作り方 】
鶏モモ肉	大2枚	① 鶏肉は一口大に切る
にんにく	1片	② にんにくはつぶして、しょうがは皮つきのまま、薄くスライスする
しょうが	10g	③ 鍋に、にんにくとしょうがと☆を入れて煮る
☆お酢	60cc	④ 煮立ったら鶏肉を入れてさらに煮る
☆醤油	60cc	⑤ 鶏肉に色がついて中まで火が通ったら完成！
☆砂糖	20g	
☆水	50cc	

おからもち

<材料 10個分>		【 作り方 】
生おから	100g	① ボウルにおから、片栗粉を入れて牛乳を少しずつ入れながらこねる
片栗粉	30g	② まとまってきたら、10等分にして丸く形を作る
牛乳	60cc	③ フライパンに油をひいて②を焼く
油	適量	④ 焼き色が付いたら、醤油と砂糖を入れて、全体にからめる
醤油	大さじ1	⑤ 焼きのりを巻いたら完成！
砂糖	小さじ2	
焼きのり	大2枚	