



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鶏肉の辛子焼き
2. 白和え風サラダ
3. 青菜とキノコの変わり和え
4. ココアゼリー

1. 鶏肉の辛子焼き

材料	分量(5人分)	作り方
鶏もも肉 薄力粉 卵 玉葱 とろけるスライスチーズ サラダ油 粉洋辛子 ウスターソース 醤油	400 g 大さじ1 1/2個 大1個 7枚 大さじ2 大さじ1.5 大さじ2.5 大さじ1/2	①肉に0.5%ほどの塩をすりこみ浮いた水分を軽くふき1枚80g位の大きさに切る。 ②粉をはたきピカタの要領で溶き卵をつけフライパンで焼き目をつける。 ③天板に玉葱の輪切りを置きその上に鶏肉のをせる。辛子ソースをぬり細かく切ったチーズをのせ210度位のオーブンで焦げ目をつける。 (10分ぐらいで様子を見る。)

2. 白和え風サラダ

材料	分量(5人分)	作り方
ブロccoli セロリ きゅうり 玉葱 木綿豆腐 いりごま マヨネーズ 酢 塩 砂糖	計400から 450g迄 1株 半本 1本 1/6位 200g 大さじ3 大さじ2 大さじ2 小さじ1/2 小さじ1	①ブロッコリーは小房に分けてゆでザルにあげる。セロリは3cmぐらいに切り水にさらす。きゅうりは板ずりし小口切り、玉葱は薄切りにする。 *野菜の水気をふきんなどで押さえて取っておく ②豆腐は熱湯にくぐらせふきんに包み水気をとりさます。 ③すり鉢にごまを入れよくする。 ④その中に豆腐をくずし入れ又よくする。 酢以外の調味料を加え最後に酢でのばす。 ⑤野菜をあえる。 *味がうすい時には薄口醤油を少し入れる

3. 青菜とキ/コの変わり和え

材料	分量(5人分)	作り方
チンゲン菜 えのき茸 油揚げ 醤油	200 g 100 g 1/2枚 大さじ1	①青菜はゆでて食べやすい長さに切る。 えのきも同じ位に切る。 ②油揚げは熱湯に通し細切りにする。 ③鍋にえのきと醤油を入れ煎りつける。 青菜と油揚げも加える。

4. ココアゼリー

材料	分量(5人分)	作り方
ゼラチン 水 ココア 砂糖 牛乳	大さじ1 大さじ3 大さじ4 30 g 300cc	①ゼラチンを水に入れてふやかしておく。 鍋にココアと砂糖をいれ混ぜておく。 ②別の鍋に牛乳をいれ中火で熱し①の鍋に少しずつ加える。 ③弱火にかけたまま静かに混ぜ火を止めてゼラチンを入れ混ぜる。 型にいれ流す。