

☆鶏のおろし焼き☆

材料	分量
鶏もも肉	200g
たまねぎ	100g(1/2個)
にんじん	100g(小さめのもの1本)
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1



《作り方》

1. 鶏もも肉を一口大に切る。たまねぎ、にんじんを適当な大きさに切り、ひたひたの水で煮る。にんじんとたまねぎが柔らかくなったらフードプロセッサーなどでみじん切りにし、調味料を入れる。
2. 天板に鶏もも肉を並べ、1の野菜をかける。オーブン200度で10～15分焼く。

☆さつまいもサラダ☆

材 料	分量
さつまいも	大きめのもの1本
きゅうり	1本
ロースハム	3枚
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3



《作り方》

1. さつまいもを1.5cmの角切りにして茹でる。
2. きゅうりを3mm程度の輪切り、ハムを短冊切りにしてさっと茹でる。
3. さつまいもが柔らかくなったらザルにあげ、冷ます。
4. 全ての材料と調味料を混ぜ、塩こしょうで味を整えたら完成。

☆きなこ揚げパン☆

材料	分量
バターロールパン	1個
揚げ油	適量
きなこ	大さじ1
三温糖	大さじ1



《作り方》

1. バターロールパンを油で1分ほど揚げる。
2. きなこと三温糖を混ぜたものをまぶし、完成。

☆きゅうりとささみの中華サラダ☆

材 料	分 量
きゅうり	1本
ささみ	1本
しょうゆ	小さじ1
穀物酢	小さじ1弱
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1



《作り方》

1. ささみを10分ほど茹でる、もしくは電子レンジなどで加熱し、火を通す。
2. きゅうりをななめの半月切りにして茹でる。
3. 調味料を混ぜ合わせ、ささみときゅうりを加え和える。