

## ☆キャベツとちくわの和え物☆

材料	分量
キャベツ	1/8玉
にんじん	1/2本
ちくわ	2本
白いごま	20g
穀物酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1



### 《作り方》

1. キャベツ、にんじんを短冊切りにする。ちくわを輪切りにする。
2. 1の野菜を軽く茹で、柔らかくする。
3. 全ての材料と調味料を合わせる。

## ☆クリスマスチキン☆

材料	分量
鶏もも肉	250g
コーンフレーク	50g
小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1弱
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々



### 《作り方》

1. 鶏もも肉を一口大に切る。小麦粉・カレー粉・マヨネーズを合わせたものをつける。
2. コーンフレークを砕き、2の鶏肉につけ、オーブン180℃8～10分程度焼く。