

★カレーチキン

材料 (4人分)

・鶏もも肉 . . . 500 g

(調味料)

・しょうゆ . . . 大さじ2

・砂糖 . . . 大さじ1

・ケチャップ . . . 大さじ1

・カレー粉 . . . 大さじ1

作り方

1 ポリ袋またはボウルに、調味料の材料を入れて混ぜる。

2 鶏肉は8等分に切る。

※余分な脂を切り落とし、また、筋の部分を切り伸ばすと等分にしやすい。

3 ①に切った鶏肉を入れて、よく揉みこみ、1時間以上漬ける。

4 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、③をのせる。

肉の表面に油を塗ると、照りが出る。

5 オーブンで17～20分焼く。(予熱なし、180℃)

★根菜の黒ごまスープ

材料（4人分）

- ・ ごぼう . . . 10cm
- ・ にんじん . . . 1/2 本
- ・ だいこん . . . 6cm
- ・ 長ねぎ . . . 10cm
- ・ しめじ . . . 1/2 パック
- ・ ごま油 . . . 大さじ 2
- ・ 塩 . . . 小さじ 1/2
- ・ しょうゆ . . . 大さじ 2
- ・ みりん . . . 大さじ 2
- ・ 黒すりごま . . . 大さじ 2

※今回はフライパンで乾煎りして、すり鉢ですります。

- ・ 水 . . . 4 カップ (800ml)
- ・ かつお節 . . . 5 g (紙パックに入れる)

作り方

- 1 ごぼうはささがき、または、ななめ切りにしてから細く切り、水にさっとさらす。
- 2 にんじんとだいこんは皮つきのまま 3mmのちょう切りにする。
- 3 長ねぎの白い部分はななめ切り、青い部分は細い小口切りにする。
- 4 しめじは軸を切り落とし、小房に分ける。
- 5 鍋にごま油を熱し、ごぼうを弱火で炒める。にんじんとだいこんを加えて塩少々（分量外）を振って炒め、しめじと長ねぎを加えて、全体がしんなりするまで炒める。
- 6 分量の水とかつお節を加えて沸騰させ、沸騰したら弱火にし、材料が柔らかくなるまで煮る。
ここでかつお節のパックを取り出す。（捨てない）
- 7 しょうゆ、みりん、黒すりごま、を加えて味見をする。塩の量は好みで加え調味する。
- 8 器によそい、長ねぎの青い部分をのせる。

★和風ポテトサラダ

材料（4人分）

- ・じゃがいも . . . 中3個
- ・卵 . . . 1個
- ・マヨネーズ . . . 大さじ1～2 ※計量しなくてよい。
- ・かつお節 . . . 5g ※今回は使用しただしパック
- ・めんつゆまたは白だし . . . 小さじ1～2

作り方

- 1 好みの固さのゆで玉子を作る。 ※今回は水から入れて、沸騰したら7分
- 2 小鍋に使用したかつお節の汁を絞り、紙パックから出して、めんつゆまたは白だしで和える。
※小鍋に入れて弱火にかけ、煮詰めてもよい。
- 3 じゃがいもは皮をむき、6等分に切り、水にさらす。
- 4 じゃがいもを柔らかくなるまでゆでる。湯を捨て、水分を飛ばし、粉ふきにする。
- 5 ボウルにじゃがいもを入れ、フォークでつぶす。ゆで玉子も加えて潰す。
- 6 ②の味つけしたかつお節、マヨネーズを加えて混ぜる。

♡大人の方へのおすすめ

和からしを少しのせて食べると、おでん風味になります。

★レアチーズ風レモンクリーム

材料（作りやすい分量）	※今回は8人分
・生クリーム（動物性）	・・・ 200ml
・コンデンスミルク	・・・ 120 g
・レモン	・・・ 1個

作り方

- 1 レモンを容器に絞る。
※フォークで絞ると皮の苦みが出ず、果汁がしぼれます。
- 2 ボウルに生クリームを入れ、泡立て器でとろっとする程度にかき混ぜる。
※50回くらい混ぜる。固めに泡立てないこと！
- 3 ②にコンデンスミルクを加えて、よく混ぜる。
- 4 泡立て器で混ぜながら、③にレモン汁を少しずつ加える。
- 5 クリーム状に固まったら、容器に入れて、冷蔵庫で冷やす。
♡今回は、クリームの上にフルーツをトッピングします。