

## ◆ みそチキン ◆

### 《材料4人分》

鶏もも肉	2枚(約600g)
(A)	
みそ	大さじ2・1/2
酒	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
醤油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2～
おろしにんにく	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
(付け合わせ)	
アスパラガス	1束
スナップエンドウ	60g
バター	10g
塩・胡椒	少々

### 《作り方》

- ① ビニール袋に(A)を計り、よく混ぜておく。
- ② 鶏もも肉は包丁の先などで皮に数ヶ所穴をあけ、厚みを均一にして、6～8等分する。
- ③ ②の鶏肉を①のビニール袋に入れてもみ込み、1～2時間おく。
- ④ 付け合わせのアスパラガスは、6～7mm幅の斜め切りにする。スナップエンドウは固めにゆで、斜め半分に切っておく。フライパンにバターを溶かし、アスパラガスを炒める。ほぼ火が通ったらスナップエンドウを加えて炒め合わせ、塩・胡椒をして器に盛っておく。
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油をひき、鶏肉を皮目から中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で火を通す。
- ⑥ 付け合わせを盛った皿に⑤を盛り付ける。

## ◆ 新玉ねぎのカレースープ煮 ◆

### 《材料4人分》

新玉ねぎ	大3個
ベーコン	2枚
サラダ油	小さじ2
水	500～600cc
(A)	
鶏がらスープの素	小さじ2
醤油	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
カレー粉	小さじ2
塩・胡椒	少々
水溶性片栗粉	適量

### 《作り方》

- ① 玉ねぎは4つ割りにする。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを中火で炒める。脂が出たら玉ねぎを加えてザッと炒め、水を加える。煮立ったらアクを取り、(A)を加え、落とし蓋をして弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ④ 玉ねぎが柔らかくなったらスープの味を調べ、水溶性片栗粉で薄くトロミを付け、器に盛る。

※ 小さめの玉ねぎを、切らずに丸ごと煮込んでも。

## ◆ 切り干し大根と新玉ねぎの生姜ツナ和え ◆

### 《材料4人分》

切り干し大根	30g
新玉ねぎ(大)	1/2個(約150g)
セロリ	1/2本
セロリの葉	好みて適量
カイワレ大根	1/3パック
(A)	
ツナ缶	小1缶(缶汁ごと)
生姜	20g
酢	大さじ3
醤油	大さじ1・1/2
はちみつ	小さじ1～
黒ゴマ	少々

### 《作り方》

- ① 新玉ねぎは縦半分に切り、横に薄くスライスしてザルに広げ、時々上下を返しながらから15～20分置いて辛味を抜く。
- ② 切り干し大根は、洗って水で戻し、水気を絞って食べやすく切る。
- ③ セロリは縦半分に切って斜め薄切りにする。セロリの葉はせん切りにする。
- ④ カイワレ大根は根を落として半分に切る。
- ⑤ (A)の生姜はせん切りにしてボウルに入れ、他の材料と合わせておく。
- ⑥ ⑤のボウルに①～④を入れて混ぜ、器に盛って黒ごまを振る。

## ◆ わかめとエノキの生姜炒め ◆

### 《材料4人分》

塩蔵わかめ	70g
エノキ茸	200g
生姜	30g
赤唐辛子	小1本
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1・2/3
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1・2/3～2
みりん	大さじ1
白ごま	少々

### 《作り方》

- ① 塩蔵わかめは塩を洗い落とし、水に5分ほど漬けてもどす。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② エノキは半分に切ってほぐす。
- ③ 生姜はせん切り、赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
- ④ フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて熱し、生姜とえのきを加えてしんなりするまで炒める。わかめも加え、酒・砂糖・醤油・みりんを入れて炒め合わせる。
- ⑤ 器に盛り、ごまをひねって振る。

※ 塩蔵わかめを5分水でもどすと、1.5～2倍に。もどしたわかめの量によって、調味料を調整する。

## ◆ みつばご飯 ◆

- ① 米2合を洗って炊飯器に入れ、酒大さじ1・醤油小さじ2・塩小さじ1/3・出汁の素小さじ1と水を加えて2合の目盛に合わせて炊く。
  - ② みつばは2cm幅に切っておく。
  - ③ 炊きあがった熱いご飯にみつばを加えて混ぜ、器に盛って白ごまを振る。
- ※ 米に加える調味料を昆布茶小さじ1・塩小さじ2/3・酒大さじ1に替え、塩味にしてもよい。