



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鶏もも肉の簡単旨煮
2. 焼き茄子
3. おはぎ

1. 鶏もも肉の簡単旨煮

材料（4人分）		作り方
鶏もも	600g	Aはみじん切りにする 鶏もも肉は室温に30分ほど置く ① フライパンにゴマ油を熱し鶏肉の皮目から強火で両面に焼き色をつける ② ポリ袋2枚重ねた中に調味料とみじん切りにしたAの香味野菜を合わせ焼いた鶏肉を入れ空気を抜いて口を閉じる ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし肉の入ったポリ袋を入れてふたをし沸騰したら弱火にして5分ほど茹で火を止めて冷めるまでおいて余熱で火を通す ④ 袋から鶏肉を出して薄く切る 付け合わせの野菜を適当に切り火を通した物を飾る 調味液はソースとして添える
ゴマ油	小匙2	
砂糖	大匙3	
しょうゆ	大匙3	
酢	大匙1	
ニンニク	1片	
生姜	10g	
長ねぎ	1/2本	
(付け合わせ野菜)		
ブロッコリー	適宜	
エリンギ	適宜	
カボチャ	適宜	
など		

2. 焼き茄子

材料（5人分）		作り方
茄子(中茄子)	4本	① 茄子はヘタを切り揃え、浅く縦に切れ目を入れる ② グリルで両面強火でパリッと焼く ③ 竹串で皮をむく 切って皿に盛るが出る汁は捨てない かつお節をかける ④ 酢醤油かポン酢醤油でいただく
かつお節	適宜	

3. おはぎ

材料（5人分）

作り方

もち米	2C	① 米は洗って水を切る 米と同量の水を入れ30分したら火にかける 沸騰するまで強火で沸騰したら弱火にして7分 15分ほど蒸らし塩を振り入れながらすりこ木で半づきにする ② このご飯を分ける こしあん用 30g 4個 ごま用 60g 4個 きな粉用 60g 4個 丸める時は手水をつけながらする ③ こしあんは1個分40g ずつ4個丸める ごま、きな粉用に入れるあんは残りのあんを8等分に丸める 60g 4個 ④ ★こしあん あん玉を手のひらにのせて平たくし、ご飯を包む ★ごま 胡麻をすり鉢で三分ずりくらいにすって調味料を入れ、軽く 混ぜる ご飯の中にあん玉を入れて丸め、胡麻をまぶす ★きな粉 きな粉に砂糖と塩を入れて混ぜる ご飯の中にあん玉を入れて丸め、きな粉をまぶす
水	2C	
塩	小匙1/6	
(手水)		
水	大匙1	
砂糖	大匙1/2	
こしあん	250g	
(ごま)		
黒ごま	20g	
砂糖	大匙1.5	
醤油	小匙1/4	
(きな粉)		
きな粉	10g	
砂糖	大匙1/2	
塩	少々	