



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鶏手羽先の揚げ焼き
2. チャプチェ
3. 蕪と新玉葱のピクルス
4. ツナと大根のご飯

1. 鶏手羽先の揚げ焼き

材料	分量(5人分)	作り方
鶏手羽先 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 みりん 酒、醤油 砂糖 白ごま 付け合わせ ブロccoliー	16本 少々 少々 適量 適量 大さじ4 各大さじ2 小さじ2 大さじ2 1房	①手羽先の先を切る。手羽を手で押さえて皮を張り包丁で切れ目を入れる。両面に塩、こしょうをする。 ②肉に小麦粉をまぶす。 ③フライパンにサラダ油を5mmぐらい入れ肉を片面3～4分ゆつくりこんがりするまで揚げ焼きする。 ④フライパンの油を捨て拭き、たれAを煮詰め鶏手羽を戻しからめる。盛りつけた後白ごまをふる。 好みで七味唐辛子をかける。 ゆでたブロッコリーを付け合わせる。

2. チャプチェ

材料	分量(5人分)	作り方
マロニー キクラゲ 玉葱 人参 生椎茸 にら 牛薄切り肉 醤油 酒 ニンニク (すりおろし) ごま油 醤油 みりん 白ごま	100g 大2 1/2個 1/2本 大4枚 40g 200g 小さじ2 小さじ2 小さじ1 大さじ1 大さじ3 大さじ3 少々	①マロニーは熱湯で3分ほど茹でザルにあげる。キクラゲは水につけて戻して切る。玉葱、人参は細切り。椎茸は石づきをのぞいて薄切り。にらは3cmの長さに切る。 ②牛肉を細切りにしAをもみこんで下味をつける。 ③フライパンにごま油を熱し玉葱、人参を中火で炒め、しんなりしたら牛肉を加え肉の色が変わるまで、ほぐしながら炒める。 ④椎茸、キクラゲを加えて炒めマロニーを合わせ醤油、みりん、味を調え最後ににらを加えてひと混ぜする。器に盛り白ごまをふる。

3. 蕪と新玉葱のピクルス

材料	分量(5人分)	作り方
蕪 新玉葱 人参又は赤パプリカ 塩	400 g 100 g 少々 小さじ2	①蕪は縦半分にし薄切り、新玉葱も薄切りにする。 赤パプリカも薄切りする。 この野菜に塩をして30分以上おく。 ②①の野菜をよく絞っておく。 Aを煮立たせ熱いうちに野菜にかける。
酢 砂糖 サラダ油 } A	大さじ3 大さじ3 大さじ2	

4. ツナと大根のご飯

材料	分量(5人分)	作り方
米 ツナ缶 大根 酒 塩 醤油 } A	2 C 小1缶 200 g 大さじ1 小さじ1 小さじ1	①米を洗ってザルにあげる。30分ほどしたら調味料と水をいれる。 水の量はAと合わせて440cc。 ②①に大根の千切りをのせその上にツナ缶を散らし缶の油をまわしかける。かき混ぜて15分ほど置き火にかける。 沸騰するまで強火で、沸騰したら弱火で15分、一呼吸強めて火を止める。少し蒸らす。