



1. 焼き鳥
2. 生春巻き
3. トマトと卵の炒め物
4. トウモロコシご飯

Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 焼き鳥

材料	分量(5人分)	作り方
鶏もも肉	3枚	①焼き鳥ようにきった鶏肉を串にさす。 ②長ねぎも2~3cmに切り串にさす。 ③フライパンに油を入れ、串にさした鶏肉を焼いていく。 肉を返したら蓋をして中まで火を通す。 長ねぎも同様に焼く。 ④好みで塩、こしょうや照り焼きのたれで味をつける。
長ねぎ	2本	
塩	適宜	
こしょう	適宜	
照り焼きのたれ	適宜	
油	大さじ1	

2. 生春巻き

材料	分量(5人分)	作り方
ライスペーパー	5枚	①エビは背わたをとり、殻のまま茹でて、殻をむいて半分にそぐ。 きゅうりはせん切り。 蒸し鶏はむね肉に1%の塩と小さじ1の酒をもみこんで10分以上おき、ラップして電子レンジにかける。 冷めたらほぐしておく。 春雨は茹でてザルにあげ適当に切る。 ②ライスペーパーを1枚ずつサツと水にくぐらせ濡らして固く絞った布巾に載せ具を入れて巻く。
えび	5匹	
蒸し鶏	100g	
きゅうり	1本	
春雨	40g	
サニーレタス	適宜	
大葉	5枚	
スイートチリソース	大さじ3	
酢	大さじ1	

3. トマトと卵の炒め物

材料	分量(5人分)	作り方
トマト 卵 塩 油 砂糖 塩 醤油	中2個 6こ 小さじ1/2 大さじ4 小さじ2 少々 小さじ2	① トマトはくし形に切る。 卵に塩を入れ混ぜておく。 ② フライパンに油大さじ1を熱しトマトを入れaを振って周りが少し崩れて中まで熱くなるまで炒めて取り出す。 ③ フライパンに油をペーパーで拭いて綺麗にし、油大さじ3を熱し強火で溶き卵を流しいれ木べらで大きく混ぜトマトを戻し入れ鍋肌から醤油を回し入れ静かに混ぜ火を止める。

4. トウモロコシご飯

材料	分量(5人分)	作り方
米 水 酒 大1 昆布 塩 薄口醤油 トウモロコシ	3C 720cc 3cm角3枚 小さじ1 小さじ1 1本	① 米を洗いザルにあげておく。 トウモロコシは実を外しておく。 ② 米の量の2割増の水と酒を入れ30分以上おく。 ③ 塩と薄口醤油、トウモロコシを加え一度まぜて火にかける。 最初は強火、沸騰したら弱火で12から13分、最後に一呼吸強火にして火を止め蒸らす。