

鶏肉とれんこんの甘辛煮

&ほっこりお芋お味噌汁&白米



材料(2人前)

れんこん	1 節(150g程度) (サイズによって変動)
鶏モモ肉	200g
しめじ	1/2
☆しょうゆ	大さじ 1
☆酒	大さじ 1
☆みりん	大さじ 1
☆砂糖	大さじ 1
☆しょうがすりおろし	小さじ 1
☆顆粒だし	小さじ 1
片栗粉	適量
ごま油	大さじ 1
ごま	適量
青ネギ	適量
サラダ油	適量

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り軽く塩コショウをし、片栗粉をまぶす。
☆の調味料は合わせておく。
- ②れんこんの皮を剥き、2~3mm 程の半月切りにし、水にさらしてアクを取っておく。
- ③しめじをほぐしておく。

③フライパンに油をひき鶏肉を焼き、火が通ったられんこんを入れて炒め、軽く火を通したら、しめじを入れて、さらに火を通す。

④火が通ったら☆の調味料を加えて中火でとろみがつくまで炒め、仕上げにごま油を加えて軽く混ぜる。

⑤お皿に盛り付けて青ネギ・ゴマをふって完成♪

【さつまいもと玉ねぎと豆腐のお味噌汁】



材料(8人前)

さつまいも	3本程度
水(さらす用)	適量
玉ねぎ	2玉程度
豆腐	2パック
お湯	人数×150ml
顆粒和風だし	大さじ1と小さじ1
みそ	大さじ4
小ねぎ(小口切り)	1パック

作り方

1. 準備 さつまいもは、よく洗っておきます。
2. ①さつまいもは、3mm 幅のいちよう切りに水に5分ほどさらし水気を切ります。
3. ②玉ねぎは、薄切りにします。豆腐も切ります
4. ③鍋にお湯を沸騰させ、1と2を入れ中火で5分ほど加熱します。
5. ④さつまいもに、火が通ったら弱火にし和風顆粒だしとみそを溶き入れ、青ネギを入れ完成