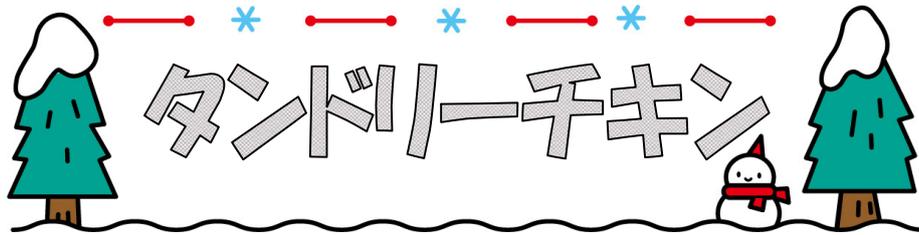


タンダーチキン



【材料】4人分

- ・鶏肉・・・・・・・・・・240g
- ・豆乳・・・・・・・・・・20g
- ・カレー粉・・・・・・・・0.4g
- ・塩・・・・・・・・・・0.8g
- ・しょうが・・・・・・・・0.4g
- ・にんにく・・・・・・・・0.4g
- ・ケチャップ・・・・・・・・12g
- ・レモン汁・・・・・・・・2.4g

A

【下処理】

- ・しょうが・・・すりおろし、しぼる
- ・にんにく・・・すりおろす

【作り方】

- ① A をすべて混ぜ合わせ、鶏肉を30分漬け込む。
(時間がなければ、からめるだけでもよい)
- ② 170～180℃のオーブンで15分ほど焼く。

※焼く時間・温度はオーブンによって調整してください



厚揚げとキャベツの回鍋肉

【材料】4人分

- ・豚肉・・・・・・・・・・80g
- ・厚揚げ・・・・・・・・・・200g
- ・キャベツ・・・・・・・・・・80g
- ・たまねぎ・・・・・・・・40g
- ・にんじん・・・・・・・・60g
- ・ピーマン・・・・・・・・20g
- ・油・・・・・・・・・・4g
- ・赤だしみそ・・・・・・・・8g
- ・砂糖・・・・・・・・・・8g
- ・清酒・・・・・・・・・・6g
- ・こいくちしょうゆ・・・・4g
- ・ごま油・・・・・・・・・・2.8g

A

【下処理】

- ・厚揚げ・・・熱湯を通し、油抜きし、
2cm×2cmのさいの目切り
- ・キャベツ・・・2cmの角切り
- ・たまねぎ・・・角切り
- ・にんじん・・・短冊切り
- ・ピーマン・・・角切り



【作り方】

- ①油を熱し、豚肉を炒める。
- ②たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンを加え炒め、厚揚げを加えてさらに炒める。
- ③Aを加えて調味し、仕上げにごま油を入れ、香りをつける。

※春キャベツ、新たまねぎの時期は野菜の量を増やす

