鶏肉と大根のカレー醤油煮

【　材料：４人分　】

- 鶏肉・・・・・・・・・・180ｇ
- だいこん・・・・・・・280ｇ
- にんじん・・・・・・・80ｇ
- さやいんげん・・・・・24ｇ
- カレー粉・・・・・・・1ｇ
- 酒・・・・・・・・・・8ｇ
- 砂糖・・・・・・・・・3ｇ
- 濃口しょうゆ・・・・・14ｇ
- 本みりん・・・・・・・4ｇ
- 水・・・・・・・・・・40ｇ
- 植物油・・・・・・・・8ｇ

【　下処理　】

- だいこん…角切り
- にんじん…角切り
- さやいんげん…さやいんげん

【　作り方　】

①植物油で、鶏肉を焼き目がつくくらい炒め、だいこん、にんじん、カレー粉を加え、さらに炒める。
②①に水を入れ、沸騰したらあくを取り、清酒、砂糖、しょうゆ、みりんで調味し、汁気がなくなるまで煮る。
③いんげんを入れて、火を通す。

イチゴジャムの米粉マフィン

【　材料　】４人分

- いちごジャム・・・・・32ｇ
- 米粉・・・・・・・・・90ｇ
- ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・・・・・2ｇ
- 三温糖・・・・・・・・20ｇ
- 豆乳・・・・・・・・・65ｇ
- 植物油・・・・・・・・24ｇ

【　下処理　】

- 米粉、
- ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
- 三温糖…

} 合わせてふるう。

【　作り方　】

①豆乳と植物油を混ぜ合わせる。
②①にふるった粉類を加え、大きく混ぜ合わせる。
③②にいちごジャムを加え、木べらでさっくりと混ぜ合わせる。
④アルミカップに入れ、180℃位のオーブンで 20～25分焼く。