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。

ももヨーグルトケーキ

【　材料　】４人分

- 卵・・・・・・・・・・42ｇ
- 小麦粉・・・・・・・・60ｇ
- ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・・・・1.6ｇ
- スキムミルク・・・・・20ｇ
- プレーンヨーグルト・・100ｇ
- バター・・・・・・・・16ｇ
- 砂糖・・・・・・・・・28ｇ
- ももの缶詰・・・・・・80ｇ
- レモン果汁・・・・・・4ｇ

【　下処理　】

- 小麦粉
- ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
- スキムミルク

} 合わせてふるう。

- 卵→割りほぐす
- バター→溶かす
- ももの缶詰→シロップと果実に分ける
  ※果実は少量のシロップごとブレンダーにかけても良い

【　作り方　】

①卵と砂糖をよく混ぜ、ヨーグルト、バターを加える。
②①にふるった粉類を加え混ぜる。
③②にもも、レモン果汁を加え混ぜる。
④天板に流し、１８０℃位のオーブンで１５～２０分焼く。