

人気レシピの紹介

子どもたちに
好評でした！！

★かりかりチキン★ コーンフレークが衣になります♡

〈材料〉4人分

- ・鶏もも 40g 4切
- ・塩 0.6g
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 24g(大さじ2)
- ・コーンフレーク 20g
- ・パン粉 6g(大さじ2)

※コーンフレークは甘さ控えめの商品がおすすめです。

〈作り方〉 ※オーブンを200℃に予熱しておく

- ① 鶏肉に塩、こしょう、マヨネーズで下味をつけ、30分ほどおく。
- ② コーンフレークは軽くだき、パン粉と混ぜ合わせておく。
- ③ 下味をつけた鶏肉の周りに、②の衣をつける。
- ④ 200℃のオーブンで15～20分焼き、鶏肉に火が通り、ほんのり焦げ目がつけば完成。



※かきひき大根※

諏訪地域の郷土料理のひとつです。大根、人参をひたすらピーラーでそいでください。

すが入ったような大根でも、無駄にせずおいしく食べよう！という食材を大切にする農家さんの知恵が詰まった料理です

〈材料〉4人分

- ・大根 200g
- ・人参 30g
- ・焼ちくわ 50g
- ・油 2g(小さじ1/2)
- ・顆粒和風だし 2g(小さじ1/2)
- ・砂糖 3g(小さじ1)
- ・しょうゆ 6g(小さじ1)
- ・みりん 4g(小さじ1弱)
- ・かつお節 3g程度(小袋1袋)



〈作り方〉

- ① 大根と人参をピーラー(皮むき)で薄くそいでいきます。ちくわは縦半分にカット後、斜め薄切りに切ります。
- ② 鍋に油をひき、人参、大根、ちくわを炒めていきます。しんなりしてきたら、調味料を入れて煮ます。
- ③ 味が染み込んだら、かつお節をふって完成！

※ぜひ、お子さんとピーラーを使う練習をしてみてください♡親子一緒に作った料理は特別です！

♪スイートポテト♪

ホクホク！甘くておいしい♡

クリームチーズを入れることで、コクが出ておいしいスイートポテトになります！

〈材料〉10ヶ分

- ・さつまいも 500g
 - ・砂糖 36g(大さじ4)
 - ・塩 0.4g
 - ・バター 18g
 - ・クリームチーズ 70g
 - ・生クリーム 35g
 - ・みりん 20g(大さじ1強)
- (みりんではなく、溶き卵でもよいです)



〈作り方〉 ※クリームチーズは常温に戻しておく

※オーブンを200℃に予熱しておく

- ① さつまいもは、皮をむき小さめに切って、レンジで加熱するか、蒸してやわらかくし、つぶしておく。
- ② ①のさつまいもに、砂糖、塩、溶かしバター、クリームチーズ、生クリームを入れてよく混ぜあわせる。
- ③ ②をお好きな形に丸めて、表面にみりんをぬる。
- ④ 200℃のオーブンで15分ほど焼くと完成。