

# 人気レシピの紹介

## ★ヤンニョムチキン★

大人気、また食べたい！との声が続出

〈材料〉5人分

- ・鶏もも 40g 5切（むね肉、ささみでも可）
- ・塩 / しょう 少々
- ・片栗粉 8g(大さじ1弱)
- ・小麦粉 10g(大さじ1強)
- ・揚げ油 適量
- ・ごま油 4g(小さじ1)
- ・おろしにんにく 1g
- ・ケチャップ 10g(小さじ2)
- ・砂糖 14g(大さじ1と1/2)
- ・しょうゆ 1.5g
- ・みりん 1.5g
- ・コチュジャン 8g
- ・いりごま 1.5g(小さじ1/2)

A

〈作り方〉

- ① 鶏肉は、塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② 片栗粉、小麦粉を合わせておき、①の鶏肉にまぶして、油で揚げる。
- ③ 小さい鍋にごま油を熱し、おろしにんにくを炒め、Aの調味料を加えて加熱し、たれを作る。
- ④ 揚げた鶏肉と③のたれをからめて、いりごまをふって完成

※お好みで、コチュジャンの量で辛さを調節してください



## ♪手作りカレーまん♪

レシピが知りたい！という嬉しい声にお応えします♡

〈材料〉アルミカップ 10ヶ分

〈生地〉

- ・薄力粉 80g
- ・ホットケーキミックス 80g
- ・ベーキングパウダー 4g(小さじ1)
- ・カレー粉 0.5g(小さじ1/4)
- ・卵 1個
- ・牛乳 130g
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・塩 0.5g(ひとつまみ)

〈中に入れる具〉

- ・油 4g(小さじ1)
- ・豚ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 100g
- ・人参 50g
- ・ピーマン 25g
- ・塩/こしょう 少々
- ・しょうゆ 15g(大さじ1弱)
- ・ケチャップ 20g(小さじ4)
- ・砂糖 3g(小さじ1)
- ・カレー粉 1.5g(小さじ1弱)

A

〈作り方〉

〈生地を作る〉

- ① ボールに卵を割り、牛乳、酒、塩を入れてよく混ぜる。
- ② 薄力粉、ホットケーキミックス、ベーキングパウダー、カレー粉をふるいながら、①へ入れて混ぜる。生地を半分に分ける。

〈中に入れる具を作る〉

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉と①の具を炒めて、Aの調味料で味付けをする。
- ③ アルミカップに、生地の半量を入れ、その上に②の具を入れる。残りの半量の生地を上からかける。
- ④ 蒸し器や、スチームオーブンで蒸すと完成。

※中に入れる具は、ご家庭でカレーを作った時の残りを使うと、時短レシピになります

