

人気レシピの紹介

★チキン南蛮★ 大人気、ご飯が進みます！



〈材料〉4人分

〈鶏南蛮〉

- ・鶏もも 40g 4切 (むね肉、ささみでも可)
- ・塩 / しょう 少々
- ・片栗粉 7g(大さじ1弱)
- ・小麦粉 9g(大さじ1)
- ・揚げ油 適量

・酢 10g(小さじ2)

・砂糖 3g(小さじ1)

・しょうゆ 3g(小さじ1/2)

・みりん 3g(小さじ1/2)

A

〈タルタルソース〉

・玉ねぎ 40g

・卵 1個

・パセリ 少々

・マヨネーズ 24g(大さじ2)

・塩/しょう 少々

・酢 2.5g(小さじ1/2)

B

〈作り方〉

〈鶏南蛮〉

- ① 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② 片栗粉と小麦粉を合わせたものを①の鶏肉にまぶして、油で揚げる。
- ③ Aの調味料を加熱し、揚げた鶏肉にからめる。

〈タルタルソース〉

- ① 玉ねぎとパセリはみじん切りに切り、さっと茹でて水気を切っておく。
- ② 卵は茹でて卵を作り、つぶしておく。
- ③ ①と②をBの調味料で和えて、タルタルソースを作る。
- ④ 鶏肉にタルタルソースをかけて完成！！

※タルタルソースは、市販の物を使うのも、もちろんOKですが、手作りは、やはりおいしいです♡

♪手作りピザまん♪

作りたての熱々を食べると、最高においしいです

〈材料〉アルミカップ 10ヶ分

〈生地〉

・薄力粉 70g

・ホットケーキミックス 70g

・ベーキングパウダー 4g(小さじ1)

・卵 1個

・牛乳 120g

・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)

・玉ねぎ 100g

・人参 50g

・ベーコン 30g

・ピーマン 25g

・こしょう 少々

・ケチャップ 75g(大さじ5)

・とろけるチーズ 50g



〈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をふるいながら、①へ入れる。生地を半分に分ける。

〈中に入れる具を作る〉

- ① 玉ねぎ、ピーマンはスライス、人参とベーコンは小さめの短冊にそれぞれ切る。
- ② フライパンに油を熱し、①の具を炒めて、こしょう、ケチャップで味付けをし、最後にとろけるチーズを加える。
- ③ アルミカップに、生地の半量を入れ、その上に具を入れる。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。

