

ごはん

材料（4人分）

白米……………800g
 糸かつお節……………10g
 醤油……………10cc
 焼きのり……………11cm×6cm 4枚

作り方

- 1 糸かつお節に醤油を染み込ませる。
- 2 白米（1人200g）の上にそれぞれ1を広げ、またその上に焼きのりをのせる。

竜田揚げ

材料（4人分）

鶏もも肉……………120g
 片栗粉……………40g
 塩だれ……………30g
 醤油……………2.5cc
 サラダ油……………適量

作り方

- 1 鶏もも肉を1切れ30g位に切る。
 - 2 醤油に塩だれを加えたものに、1をつけておく。
- 【1時間程度】
- ※時間のない時は、よく揉み込み、味をしみこませる。
- 3 片栗粉に2をよくからめて、油で揚げる。【170℃・5分程度】



煮物

材料（4人分）

さといも……………40g
 A にんじん……………40g
 れんこん……………40g
 ごぼう……………20g
 しいたけ……………20g
 鶏もも肉……………60g
 めんつゆ……………35cc
 砂糖……………10g
 水……………400cc
 サラダ油……………適量
 グリンピース……………12粒程度
 塩（塩ゆで用）……………適量

作り方

- 1 下準備
 - A: 1切れ10g位の乱切りにする。
 - ごぼう: 5gの乱切りにする。
 - しいたけ: 1枚を4等分にする。
 - 鶏もも肉: 1切れ15gに切る。
- 2 熱したフライパン油をひき、鶏もも肉を皮がめくれる位にかく炒める。
- 3 水を鍋に入れ、沸騰したらめんつゆと砂糖を加え、2と残りの1を入れ、煮る。【中火・20分程度】
- 4 グリンピースを塩ゆでにし、3に添えれば完成。

チーズ入り卵焼き

材料（4人分）

卵……………5個
 めんつゆ……………10cc
 砂糖……………30g
 角切りチーズ……………20g
 サラダ油……………適量

作り方

- 1 溶いた卵にめんつゆ、砂糖を混ぜる。
- 2 熱したフライパンに油をひき、強火のまま1を3回に分けて入れて焼く。その際、チーズを2回位に分けて入れながら焼く。
- 3 出来上がった卵焼きを8等分に切る。