

# からあげ



## ざいりょう【4人分】

とりもも肉	400g	△薄力粉	大さじ2
★すりおろししょうが	小さじ1	△さつまいもでんぷん	大さじ4
★すりおろしにんにく	小さじ1	あ揚げ油	てきりょう 適量
★さけ	大さじ2	レモン	4切れ
★うすくちし しょうゆ	大さじ3	サラダ菜	まい 4枚
		ミニトマト	こ 4個

## 1

ポリ袋に★の調味料を入れてよく混ぜ合わせたら、とりもも肉（一口大にカットされたもの）を加えて空気を抜くように結び、冷蔵庫でしばらく漬け込む。



## 2

1に△をまぶし、170度に熱した油できつね色になるまで揚げる。



## 3

カラッと揚がったら皿にシラス、ミニトマトと一緒に盛り付け、レモンを添えて完成。



できあがり

# さつまいもサラダ



ざいりょう 材料【4人分】

さつまいも	小1 <small>ほん</small> 本	しお 塩こしょう	しょうしょう 少々
にんじん	20g	★ヨーグルト	大さじ3
えだまめ 枝豆	20g	★マヨネーズ	大さじ1
ハム	2 <small>まい</small> 枚	★さとう糖	1g

1

ハムを色紙しきしき切りにする。



2

さつまいもをよく洗い、皮つあらきのまま、6~7mmのいちかわよう切りにし、水みずにさらす。



3

にんじんをいちようき切りにする。



4

さつまいもとにんじんをやわらかくなるまで茹ゆで、最後に枝豆さいご えだまめを入れ1分程茹でザルあに上げる。熱あついうちに塩こしょうしおを振り、冷ひやましておく。



5

ボウルに★の調味料ちようみりようを入れて混ぜ、1と4いを和あえる。



6

うつわもに盛りつ付ける。



できあがり

# とうふとわかめのすまし汁<sup>じる</sup>



ざいりょう【4人分】<sup>にんぷん</sup>

もめんとうふ 木綿豆腐	120g
わかめ <sup>かんそう</sup> (乾燥)	2g
だし汁 <sup>じる</sup>	600ml
うすくちしょうゆ	小さじ1
しお 塩	1g
小ねぎ	ほん 2本

1

ねぎを<sup>こくちぎ</sup>小口切りにする。



2

もめんとうふ<sup>ひょうしき</sup>木綿豆腐を拍子切りにする。



3

なべ<sup>じる</sup>でだし汁を<sup>あたた</sup>温め、もめんとうふ<sup>わかめ</sup>とわかめを  
さっと煮る。



4

うすくちしょうゆ<sup>あじ</sup>で味をつけ、<sup>あじ</sup>味をみて<sup>しお</sup>塩  
で味を<sup>あじ</sup>調<sup>ととの</sup>える。



5

ねぎを入れ、<sup>かる</sup>軽く<sup>あたた</sup>温め、<sup>うつわ</sup>器に盛<sup>も</sup>って  
出来上がり。



できあがり

# わらびもち



## 材料【4人分】

さつまいもでんぷん 36g

砂糖 10g

水 280ml

☆きな粉 20g

☆砂糖 12g

☆塩 少々

1

鍋に、さつまいもでんぷんと砂糖を混ぜておく。



2

1に水を少しずつ加え溶かす。



3

鍋に火をかけ、透明になるまで練る。



4

火を止めて、鍋のまま常温で冷ます。

5

☆の材料を合わせる。



6

わらびもちが冷えたらヘラですくって箸で切り、5のきな粉をまぶし器に盛る。



できあがり