

本日のレシピ

カラフル酢鶏

材 料	作り方
鶏むね肉 300g	1 鶏肉は一口大に切り、ビニール袋に入れ酒しょうゆと一緒にした味をつけておく 2 別のビニール袋に片栗粉を入れ1の鶏肉を入れふりまぜておく 3 フライパンに油を1センチほど入れ、鶏肉を入れてカリッと焼き揚げる 4 フライパンに調味料を合わせて軽く温め、3と一口大に切ったきゅうり、パプリカを加えプチトマトを加える
酒 大さじ1	
しょうゆ 大さじ1	
ケチャップ 大さじ2	
酢 大さじ2	
砂糖 大さじ2	
しょうゆ 大さじ1	
鶏ガラスープの素 小さじ1	
片栗粉 適宜	
パプリカ 2個	
きゅうり 1本	
プチトマト 5個	
あげ油 適量	

パインアップルケーキ

材 料	作り方
パイナップル缶 5枚	1 オーブンの予熱180度にセットしておく 2 パインはキッチンペーパーで水気をきっておく ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れ混ぜる 3 ホットケーキミックスを加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる 4 パイン缶のうち3まいは半分に切り、残りをみじんきりする 5 みじんきりしたパインと溶かしバター加え混ぜる 5 型に入れ残りのパインをかざり180度で約50分ほど焼く
ホットケーキミックス 200g	
卵 1個	
牛乳 30g	
バター 40g	
砂糖 20g	
パインシロップ 60cc	

蒸しナスの中華和え

材 料	作り方
ナス 2本	1 ナスはへたを取り縦半分切ってさらに4等分する 2 トマトは1センチのさいの目にきり、玉ねぎは荒くみじんきりする 3 ナスはザルに入れ圧力鍋にセットして低圧2分かける 4 ナスはかるく水気を切って、お皿に盛り冷やしておく 5 調味料と玉ねぎトマトを合わせておく 6 冷えたナスに5のたれをかけて、千切りした青じそを飾る
トマト 半分	
玉ねぎ 小半分	
青じそ 2枚	
しょうゆ 大さじ1	
酢 大さじ1	
ごま油 小さじ1	
サラダ油 適量	