



チキン南蛮

材料 4人分	分量(g)	作り方
とりむね肉 塩 こしょう 料理酒 かたくり粉 【タレ】 さとう こいくちしょうゆ 酢 水	240 少々 少々 5(小さじ1) 30 6(小さじ2) 12(小さじ2) 6(小さじ1強) 15(大さじ1)	① とり肉は食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ、■の調味料で下味をつける。 (冷蔵庫で30分ほどおく) ② ①にかたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。 ③ フライパンに【タレ】の調味料を入れ、火をつけさとうが溶けたら、揚げたとり肉とからめる。
ごはんが進む一品です。そのままでも、タルタルソースをかけてもおいしいですよ！		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>簡単！手作りタルタルソースの作り方</p> <p>材料 マヨネーズ 40g 玉ねぎ 15g さとう 2g 酢 3g</p> <p>作り方</p> <p>① 玉ねぎはみじん切りにして、さっとゆでて冷ます。 ② ①とマヨネーズ、酢を混ぜ合わせる。 ※青じそをみじん切りにして入れても、色鮮やかでおいしいですよ！</p> </div>



大根サラダ

材料 4人分	分量(g)	作り方
ツナ缶 大根 きゅうり にんじん 【ドレッシング】 りんご酢 うすくちしょうゆ さとう こしょう オリーブオイル 塩	50 70 40 20 5(小さじ1) 6(小さじ1) 9(大さじ1) 少々 8(小さじ2) 少々	① 大根とにんじんは5mm厚さのいちょう切りにし、ゆでて、冷まし、水気を切っておく。 ② きゅうりは5mm厚さの輪切りにし、塩をふり15分ほどおいてから、さっと水で洗い、しぼる。 ③ ボウルに【ドレッシング】の調味料入れ、よくまぜてドレッシングを作る。 ④ ③にツナ缶と①②を入れて、和える。
りんご酢を使うことで、酸味がまろやかになり、食べやすくなります。りんご酢がない場合は、穀物酢や米酢でもOKです！		



まめまめドライカレー

材料 4人分	分量(g)	作り方
とり肉ミンチ	120	① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにくは、みじん切りにする。 ② なべにサラダ油をしき、にんにくとしょうがを炒めて、香りをうつす。とり肉ミンチを入れ、色が変わるまで炒める。 ③ 玉ねぎ、にんじんを入れて、玉ねぎの色が透明になるまで炒める。 ④ 水煮大豆、ひよこ豆、コーン、グリーンピース、ピーマンの順に入れて、さっと炒める。 ⑤ ●の調味料を入れて、水気がなくなるまで炒める。
水煮大豆	30	
ひよこ豆(缶詰)	20	
たまねぎ	200	
にんじん	80	
ピーマン	20	
コーン缶	20	
グリーンピース	10	
しょうが	8	
にんにく	2	
サラダ油	3(小さじ1)	
カレールウ(甘口)	16	
さとう	1(小さじ1/3)	
うすくちしょうゆ	6(小さじ1)	
とんかつソース	10(小さじ2)	
ケチャップ	32(大さじ2強)	
カレー粉	2(小さじ1)	
塩	少々	
こしょう	少々	



コーンは、冷凍でも、生のとうもろこしをほぐして、ゆでて使ってもOKです！
ひよこ豆がない場合は、大豆を増やしてもおいしいですよ。

春雨サラダ

材料 4人分	分量(g)	作り方
ハム	40	① ハムは1cm幅の短冊切りにする。 キャベツは1cm幅のせん切りにする。 きゅうり、にんじんは5mm幅のせん切りにする。 ② きゅうりは塩をふり、15分ほどおいてから、さっと水で洗い、しぼる。 ③ キャベツ、にんじん、春雨はさっとゆでて冷まして、しぼる。 ④ ボウルに【ドレッシング】の調味料を入れ、よくまぜてドレッシングを作り、食材と和える。
春雨	20	
キャベツ	50	
きゅうり	20	
にんじん	10	
【ドレッシング】		
さとう	9(大さじ1)	
うすくちしょうゆ	8(小さじ1と1/3)	
酢	8(小さじ1と1/2)	
ごま油	3(小さじ1弱)	



豚肉のキムチ炒め

材料 4人分	分量(g)	作り方
豚こま肉	100	① 豚肉は食べやすい大きさに切って、料理酒をふっておく。 ② チンゲンサイは2cm幅、にらは4cm幅に切る。にんじんは5mm幅のせん切りにする。にんにくはみじん切りにする。 ③ フライパンにごま油をしき、にんにくを入れて炒め香りをうつす。豚肉を入れて色が変わるまで炒める。 ④ キムチ、チンゲンサイ、にらの順で加えて炒め、火が通ったら、こいくちしょうゆで味を調える。 ※チンゲンサイのかわりにもやしなどを使用してもOKです。 キムチの辛さによって野菜の量を加減し、味を調節してください。
白菜キムチ	70	
チンゲンサイ	40	
にら	30	
にんじん	10	
にんにく	1	
料理酒	4(小さじ1弱)	
こいくちしょうゆ	2(小さじ1/3)	
ごま油	3(小さじ1弱)	

キムチが大きい場合は、食べやすい大きさに切ってから使ってください。



コロコロ野菜のスープ

材料 4人分	分量(g)	作り方
ウインナー	60	① ウインナーは1cm幅の輪切りにする。 ② 大根、じゃがいも、にんじん、玉ねぎは1cm角のさいの目切りにする。 ③ なべにサラダ油をしき、ウインナーを炒め、玉ねぎにんじんを入れて炒める。 ④ 玉ねぎが透明になってきたら、じゃがいも、大根の順に入れてさっと炒める。 ⑤ 水と★の調味料を加えて、じゃがいもに火が通るまで煮る。 ⑥ 火が通ったら、仕上げにうすくちしょうゆで味を調える。
たまねぎ	100	
大根	60	
じゃがいも	100	
にんじん	40	
★ 固形コンソメ	1こ	
塩	少々	
こしょう	少々	
うすくちしょうゆ	1(小さじ1/4)	
サラダ油	1(小さじ1/4)	
水	300	

ベーコンや枝豆など、食材をかえて作ってもおいしいですよ！

