



2019年

11/25 (月) むね肉 de こくうま♡ガーリックじょうゆチキン (YUUさん)

(材料 2 人分)

鶏むね肉：1 枚

A { しょうゆ：大さじ1
酒：大さじ1
マヨネーズ：大さじ1
砂糖：小さじ1
顆粒和風だしの素：小さじ 1/2
にんにく (チューブ)：1~2cm

片栗粉：大さじ4

ごま油：大さじ 1/2

- ① 鶏肉は皮を取り、フォークで数か所に穴を開け、横半分に切ってから繊維を断ち切るようにそぎ切りにする。
- ② ポリ袋に①と A を入れてよく揉み込み、空気を抜いて口を閉じ、室温で 10~30 分おく。
- ③ ②に片栗粉を加えて粉っぽさがなくなるまでよく揉む。
- ④ フライパンにごま油をひき、余分な汁気を切った③の鶏肉を並べ中火にかける。
- ⑤ 3~4 分焼いて裏返し、蓋をして 2~3 分蒸し焼きにする。

11/25 (月) 白菜とツナのおかかポン酢あえ (YUUさん)

(材料 2 人分)

白菜：1/4 株 (400g)

ツナ缶 (油漬け)：1 缶 (70g)

A { 顆粒和風だしの素：大さじ 1/2
砂糖：小さじ1
塩：少々

B { かつお節：2 袋 (5g)
いりごま (白)：大さじ2
ポン酢しょうゆ：大さじ1
ごま油：小さじ1

- ① 白菜は手でちぎり、芯は繊維を断つように薄切りにする。
 - ② ポリ袋に①と A を入れてよく揉み込む。
 - ③ 水分が出たら空気を抜いて口を閉じ、そのまま 5 分おく。
 - ④ 水気をぎゅっと絞って新しいポリ袋に入れ、ツナ缶 (油ごと) と B を加えよく混ぜ合わせる。
-