

<卵とツナの炒め煮>

材料(4人分)		作り方
卵	2個	1) ツナ缶は油を切る。たまねぎ、にんじん、ちんげん菜は短冊切りにする。 2) 卵を割りほぐし、だし汁としょうゆを混ぜる。サラダ油を熱し、卵液を入れて炒り卵を作って取り出しておく。 3) 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒め、ツナ缶、ちんげん菜を加えさらに炒める。 4) 塩、酒で味を調べ、炒り卵を合わせる。小さじ2の水で溶いた片栗粉を加えて汁気をとじる。
だし汁	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1/3	
サラダ油	小さじ1	
ツナ缶	100g	
たまねぎ	1/2個	
にんじん	1/3本	
ちんげん菜	100g	
サラダ油	小さじ2	
塩	少々	
酒	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	

<れんこんのきんぴら>

材料(4人分)		作り方
れんこん	200g	1) れんこんはいちょう切りにして水にさらす。 2) 鍋にサラダ油を熱し、水気を切ったれんこんを炒める。砂糖、しょうゆで味を調える。
サラダ油	小さじ2	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	

<きじ焼き>

材料(4人分)		作り方
鶏肉	250g	1) 鶏肉は一口大に切る。えのきだけは1.5cm長さ、たまねぎは千切りにする。グリーンピース(冷)は茹でておく。
酒	小さじ1	
上新粉	小さじ8	
サラダ油	小さじ2	2) 鍋に砂糖、みりん、しょうゆ、水を入れ、たまねぎ、えのきだけを煮て、グリーンピースも加えてたれを作る。
えのきだけ	40g	
たまねぎ	1/2個	3) 鶏肉に酒をふり、上新粉をまぶしてサラダ油を熱したフライパンで焼く。七分通り火が通ったらたれを加えて、さらに焼く。
グリーンピース(冷)	大さじ2	
水	大さじ2	
砂糖	大さじ1/2	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	

<ミロクリームパン>

材料(4個分)		作り方
ミニロールパン	4個	1) 鍋に砂糖、ミロ、コーンスターチ、牛乳を入れ、かき混ぜながら火にかける。焦げないように混ぜながら煮る。
牛乳	100ml	
砂糖	小さじ1	
ミロ	20g	2) ミニロールパンに切れ目を入れ、1)のミロクリームを挟む。
コーンスターチ	小さじ5	