

<セサミチキン>

材料(4人分)		作り方
鶏肉	250g	1) 鶏肉は一口大に切る。
塩	少々	塩、酒で下味をつける。
酒	小さじ1	2) 白いりごまとパン粉を合わせ、鶏肉のまわりに押しながらまぶす。
白いりごま	大さじ3	3) フライパンにサラダ油を熱し、2)を入れて両面焼く。
パン粉	大さじ4	
サラダ油	小さじ2	

<コーンスープ>

材料(4人分)		作り方
クリームコーン缶	小1/2缶 (約90g)	1) 鍋に材料をすべて入れて、よく混ぜる。火にかけ、味を調える。
ホールコーン缶	小1缶 (約60g)	
ツナ缶	小1缶 (約70g)	※防災の日に因んだメニューです。
スープの素	小さじ1/2	缶詰など備蓄できる食材を使用します。
塩	少々	材料を合わせて、煮るだけなので
スキムミルク	50g	手軽に作ることができます。
水	600ml	
調整豆乳	300ml	

<菊の花入り煮びたし>

材料(4人分)		作り方
白菜	100g	1) 白菜は茹でて短冊切り、ほうれん草は茹でて細かく切る。菊の花は花びらをつみ、酢水でさっと茹でて水にとり、水気を切る。
ほうれん草	200g	2) 鍋に1)としょうゆ、卓上削り節を入れて煮る。
菊の花	15g	
しょうゆ	大さじ1/2	
卓上削り節	小1袋	

<お好み焼き>

材料(4人分)		作り方
小麦粉	120g	1) 豚こま肉はサラダ油で炒めておく。
卵	1/3個	2) キャベツは千切り、ねぎは小口切りにする。
豚こま肉	60g	3) だし汁と卵をあわせ、小麦粉をまぜる。
サラダ油	小さじ1	キャベツ、ねぎ、豚肉を加え、混ぜ合わせる。
キャベツ	70g	4) フライパンにサラダ油を熱し、流し入れて両面焼く。
ねぎ	40g	5) 皿に盛り付け、上から中濃ソースとしょうゆを
だし汁	120ml	合わせたたれをかけ、青のりをふる。
サラダ油	小さじ2	
中濃ソース	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
青のり	適量	