

<ヨーグルトチキン>

材料(4人分)		作り方
とり肉	200g	1)とり肉は一口大に切る。きゅうりは粗みじん切りにんにくはすりおろす。
プレーンヨーグルト	40g	
塩	少々	2)プレーンヨーグルト、塩、きゅうり、にんにくを混ぜ、鶏肉を漬け込む。
きゅうり	1/10本	
にんにく	少々	
サラダ油	適量	
		3)天板に並べ、オーブンで焼く。又は油を熱したフライパンで焼く。

<なすのケチャップ炒め>

材料(4人分)		作り方
ベーコン	4枚	1)ベーコンは短冊切り、なすは半月切り、たまねぎは短冊切り、ズッキーニは厚めのちょう切りにする。
なす	2本	
たまねぎ	1/2個	
ズッキーニ	1/2本	2)鍋に油を熱してベーコンを炒め、たまねぎ、なす、ズッキーニを炒める。ケチャップ、ピューレ、砂糖、ウスターソースで味を調える。
サラダ油	小さじ1	
トマトケチャップ	小さじ6	
トマトピューレ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
ウスターソース	小さじ1/2	

<サーモンチャウダー>

材料(4人分)		作り方
鮭	100g	1)鮭は酒で下味をつけておく。
清酒	少々	
にんじん	1/4本	2)にんじんはいちょう切り、たまねぎ、じゃが芋は角切り、マッシュルームは缶汁を切っておく。
たまねぎ	1/4個	
マッシュルーム(缶)	30g	白菜は短冊切りにする。
じゃがいも	1個	
はくさい	2枚	3)鍋にバターを熱し、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、白菜を炒め、水(600ml)を加えて煮る。じゃが芋、鮭も加える。
バター	大さじ1/2	
調製豆乳	300ml	4)調整豆乳を加え、スープの素、塩で味を調える。
スープの素	少々	
塩	小さじ1/2	

<オートミールクッキー>

材料(4人分)		作り方
小麦粉	70g	1)小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
ベーキングパウダー	小さじ1	
サラダ油	大さじ2	2)サラダ油、メープルシロップ、リンゴジュースを混ぜる。
メープルシロップ	60g	
りんごジュース	40ml	3)2)に粉類とオートミールを加えてさっくり混ぜる。
オートミール	70g	
		4)クッキングペーパーを敷いた天板にスプーンで落とし、オーブンで焼く。
		(目安時間 180℃ 12分)

<ヨーグルトチキン>



<なすのケチャップ炒め>



<サーモンチャウダー>



<オートミールクッキー>

