

## <フライドチキン>

材料(4人分)		作り方
鶏肉	240g	1) とり肉はから揚げ用を購入し、しょうゆ、すりおろしにんにく、塩、酒、生クリームと共に漬けておく。
しょうゆ	大さじ1/2	
にんにく	少々	2) 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるい、1)に加えてからませる。
酒	大さじ1	
塩	少々	3) 油でからりと揚げる。
生クリーム	大さじ1	
小麦粉	大さじ3	
ベーキングパウダー	小さじ1/2	
揚げ油	適量	

## <切り干し大根のケチャップ炒め>

材料(4人分)		作り方
切り干し大根	30g	1) 切り干し大根はもどしてざく切りにする。ハムは短冊切りにする。
ハム	60g	
たまねぎ	1/3個	2) たまねぎは短冊切りにする。ピーマンは千切りにして熱湯をかけておく。
ピーマン	1個	
ケチャップ	小さじ3	3) 鍋に油を熱してハムを炒め、たまねぎ、切り干し大根を炒め、ピーマンを加えケチャップ、砂糖、塩、オイスターソースで味を付ける。
砂糖	小さじ5	
塩	少々	
オイスターソース	小さじ1/2	

## <チーズスコーン>

材料(4人分)		作り方
小麦粉	100g	1) 小麦粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるっておく。バターは1cm角に切って冷やしておく。
ベーキングパウダー	小さじ1/3	
塩	少々	2) フードカッターでふるった粉類とバターを数回に分けてかけサラサラにする。
バター	50	
砂糖	小さじ2	3) 2)に砂糖、割りほぐしたたまご、牛乳、粉チーズを混ぜ合わせる。
牛乳	小さじ2	
卵	1/2個	4) 生地を1cm厚さに伸ばして、1.5cm×5cmのスティック状に切る。
粉チーズ	大さじ6	
グラニュー糖	小さじ2	5) グラニュー糖をかけてオーブンで焼く。

## <魚の包み焼き>

材料(4人分)		作り方
白身魚(60g)	4切	1) 白身魚はサッと洗い、塩、酒で下味をつけておく。
塩	少々	
酒	小さじ1/2	2) えのきは1.5cm幅に切る。にんじんは千切りにして下茹でをしておく。
小麦粉	大さじ3	
えのきだけ	30g	3) えのきだけとにんにくに酒としょうゆを合わせる。
人参	2cm	
酒	小さじ1/2	水気を切った魚に小麦粉をまぶし、アルミホイルに置き、えのきと人参をのせて包む。
しょうゆ	小さじ1	
		4) 天板に並べてオーブンで焼く。

<フライドチキン>



<切り干し大根のケチャップ炒め>



<チーズスコーン>



<魚の包み焼き>

