

2. 炊飯器でピラフ

●材料 (4人分)

米	2合	
鮭	2切れ(約200g)	
しめじ	100g	
コーン	20g	
ベーコン	80g	
A	しょうゆ	大さじ1
	コンソメ	1個
	塩こしょう	少々
	バター	20g



●作り方

- 1 しめじ、ベーコンはそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- 2 といだお米にAの調味料を加えてから、2合の目盛りより気持ち少なめに水を入れてよく混ぜる。材料をすべて加えたら炊飯する。
- 3 炊きあがったら、バターを加え、手早く混ぜて、再びふたをして10分程度蒸らす。

人参・玉ねぎ・ピーマンやエビ・ウィンナーを入れても美味しいです。

3. チキン南蛮

●材料 (6個分)

鶏もも肉	300g
塩こしょう	少々
薄力粉	適量
溶き卵	1個分
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
玉ねぎ	1/6 個
ゆで卵	1個
マヨネーズ	大さじ3
サニーレタス、プチトマト	
サラダ油	



●作り方

- 1 鶏肉に塩こしょうをし、薄力粉をまぶして溶き卵にくぐらせる。
- 2 揚げ油を170℃に熱し、①をじっくりと揚げる。
- 3 鍋にしょうゆ、さとう、酢を入れて煮立て、火を止める。②の衣がしっとりするまで漬ける。
- 4 玉ねぎとゆで卵はみじん切りにし、玉ねぎは水にさらす。ともにマヨネーズで和える。
- 5 器にサニーレタスを敷いて盛付け、④をかける。

メ
お
ニ
ユ
し
み