

## チキンナゲット

(6人分)



★ 材料	
とりむね肉	400g
卵	1個
米粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ4
クレイジーソルト	小さじ1~2
ブラックペッパー	少々
ナツメグ	少々

《ソース》	
トマトケチャップ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
はちみつ	小さじ1
スイートチリソース	小さじ1
米粉・サラダ油	適量

## (作り方)

- ① 鶏肉の皮を取り除き、スピードカッターに入れてあくきざんだら、ほかの材料をすべて入れ混ぜ合わせる。
- ② 食べやすい大きさに丸めて、米粉をつけ、170℃くらいでカラッと揚げる。
- ③ ソースを添える

## かぶら蒸し

(6人分)



★ 材料	
えび(中)	6尾
うなぎのかば焼き	1/2尾
かまぼこ(生麩)	1/2枚
卵白	1個分
三つ葉	3本
かぶら(中)	1個分
味塩	少々

《あん》	
一番だし	1.5カップ
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
味塩	少々
片栗粉	大さじ1

わさび 適量

## (作り方)

- ① えびは背わたを取って塩ゆでした後、尾だけを残して殻を取り除く。
- ② うなぎは一人一切れ位に切っておく。かまぼこは結びにしておく。三つ葉は2cm位に切っておく。かぶらはすりおろして軽く水分を取り、その水分はおいておく。
- ③ 蒸し茶碗に、エビ・うなぎ・かまぼこを入れる。
- ④ 卵白を軽く混ぜてかぶらを加え、うすく塩味をつける。三つ葉を加えて、強火で7~8分蒸す。
- ⑤ あんの材料を火にかけ、混ぜながらとろみをつけ、④にかけわさびを添える。

## わげぎと卵の炒めもの

(6人分)



★ 材料	
わげぎ	1把 (約200g)
卵	4個
しらす干し	50g
塩・こしょう	少々
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1

## (作り方)

- ① 卵は溶きほぐし、うすく塩・こしょうをする。わげぎは4～5cm位の斜め切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れ中火弱にして大きなかたまりにしながら火を入れる。卵をいったん取り出しておく。
- ③ サラダ油でわげぎを炒め、しんなりしたら、塩・こしょうして、しらす干し、卵を加え、軽く混ぜて仕上げる。

## 大根の香味漬け



★ 材料	
《生地》	
大根	1本
酢	1/4カップ
塩	大さじ2
砂糖	150g
たかのつめ	2本
ゆず	1/2個
昆布	5cm位

## (作り方)

- ① 大根を5cm長さの1cm角の棒状に切る。
- ② ゆずの薄切、昆布の干切、調味料をあわせ、大根を漬ける。2～3時間後には食べられる。

## 鯛めし

(6人分)



★ 材料	
米	3カップ
鯛	2切
だし汁	3カップ
だし昆布	5cm角1枚
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ3
土生姜	30g
木の芽	適量

## (作り方)

- ① 米は30分位前に洗ってだし汁、昆布につけておく。
- ② 熱湯を沸かし、鯛を入れて霜降りになるとすぐ冷水にとり入れ、うろこ血合いを取る。
- ③ ①に調味料と土生姜の干切りを加え、鯛をのせて普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら鯛を取り出し骨を取りほぐしてご飯にざっくりと混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、木の芽をのせる。

☆ 正月の焼き鯛は熱湯をかけてから同じようにする。

## リンゴケーキ(フライパンで) (8~10人分)



★材料	
りんご	1/2個
グラニュー糖	大さじ2
《生地》	
ホットケーキミックス	100g
卵	1個
牛乳	50ml
砂糖	大さじ2
とかしバター (サラダ油)	大さじ1
《りんごソテー》	
(A) { りんご	1/2個
バター	大さじ2
グラニュー糖	大さじ1~2
生クリーム	100ml

## (作り方)

- ① りんご1/2個は5mm幅くらいのくし型に切る。残りのりんごはいちょう切りにしてグラニュー糖大さじ2をふりかけておく。ラップをしてレンジで2分かけておく。
- ② フライパンにバター・グラニュー糖・くし形に切ったりんごを入れ、ソテーする。
- ③ 生地をよく混ぜレンジにかけたりんごを加え、②の上に静かにのせ弱火でふたをしてゆっくりと焼く。くしをさして何もついてこなければ出来上がりです。
- ④ 生クリームは泡立てて、ホイップにして好みに添える。