



レシピ1 ハニートースト

★はちみつの甘さと香りが食欲をそそります。

【材料】2人分

食パン(6枚切り)	2枚
バター	30g
はちみつ	大さじ2

（作り方）

- ① バターを電子レンジや湯せんで溶かす。
- ② ①にはちみつを加え、しっかり混ぜる。
- ③ スプーンやハケを使って、食パン全体にまんべんなく塗る。
- ④ オーブントースターで焼く。
(180~190℃ 余熱なしで5分、余熱ありなら3分が目安)
- ⑤ 焦げ目がついてきたら完成。

レシピ2 鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え

★香ばしいごまみその風味でご飯がすすみ、満足感のある一品です。

【材料】4人分

鶏もも肉 50g	4枚
しょうが	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
こんにゃく	100g
☆みりん	小さじ1
☆みそ	大さじ1
☆砂糖	小さじ1
☆料理酒	小さじ1
☆白すりごま	小さじ2
白炒りごま	適量

（作り方）

- ① 鶏肉は、一口大に切り、しょうゆ、しょうがで下味をつける。(15分程度)
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ こんにゃくは色紙切り(※)にして、ゆでてアク抜きをしておく。
- ④ ☆の調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに②、③、④を入れ、全体にしっかり絡むまで炒める。
- ⑥ 最後に炒りごまをふって、軽く炒めたら出来上がり。

※色紙切りとは、食材を色紙のように正方形に薄く切る切り方です。

