

🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷 ~鶏肉のりんごソースかけ~ 🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷



〈材料・分量〉大人2人子ども2人分

- ・ 鶏もも肉 … 300g
- ・ りんご … 1/2個
- ・ 玉葱 … 1/2個
- ・ 上白糖 … 小さじ1杯
- ・ 濃口醤油 … 大さじ1杯
- ・ みりん … 大さじ1杯
- ・ 酒 … 大さじ1杯

〈作り方〉

- ① りんご、玉葱をミキサーにかけて調味料と合わせる
- ② ①に鶏肉を漬け込む（20～30分）
- ③ オーブン（180℃）で12～15分焼く（フライパンでも可）
- ④ 漬け込んだたれを煮てりんごソースを作る
- ⑤ 焼きあがった鶏肉にりんごソースをかけて完成



🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷 ~黒豆蒸しパン~ 🍴🍷🍴🍷🍴🍷🍴🍷



〈材料・分量〉大人2人子ども2人分

- ・ 黒豆の甘煮（市販）…10g
- ・ さつまいも…1/2本
- ・ 薄力粉…75g
- ・ ベーキングパウダー…2.5g
- ・ たまご…1個
- ・ 牛乳…40ml ・グラニュー糖…40g

〈作り方〉

- ① さつまいもはコロコロに切り、火が通るまで蒸す（レンジでも可）
- ② ボウルにたまご、牛乳、グラニュー糖を入れて混ぜたところに、薄力粉、ベーキングパウダーを2回に分けて入れて、さっくり混ぜる。※混ぜすぎないようにする。
- ③ ①の蒸したさつまいもを混ぜ合わせる
- ④ アルミカップに③を流し入れて、黒豆をのせる
- ⑤ 10～15分蒸して完成

