

レシピ

海藻サラダ

(材料)

1人分

にんじん	5 g	ちりめんじゃこ	3.5 g
きゃべつ	25 g	しょうゆ	2.4 g
だいこん	25 g	しお	0.24 g
きゅうり	12 g	はちみつ	0.24 g
海藻サラダ (乾燥)	2 g	ごま油	2.4 g
たまねぎ	3.5 g	酢	3.6 g
		こしょう	少々

(作り方)

1. ちりめんじゃこと④を合わせ、汁気がなくなるまで煮る。
2. 人参・キャベツ・大根・きゅうりは千切りにする。
3. 玉ねぎは薄くスライスして、水に少し浸け、辛味をとる。水をきる。
4. 2の野菜を茹で、冷やし、水をきる。
5. 海藻サラダを水でもどし、水をきる。
6. 1のちりめんじゃこと4の野菜と3の玉ねぎ・海藻サラダを和える。
7. 少しなじませたら出来上がり。

レシピ

からあげ

(材料)

1人分

鶏もも肉	75 g	しょうが	1.5 g
かたくり粉	11 g	しょうゆ	3.75 g
		酒	1.5 g
		塩	0.45 g
		こしょう	少々
		揚げ油	

(作り方)

1. 鶏もも肉は一口大に切り、しょうがは、すりおろす。
2. Aを混ぜ合わせ、鶏もも肉を加えよくもみこむ。
3. 2を1時間半くらい冷蔵庫で寝かす。
4. かたくり粉を3にまぶして、185度の油で8分くらい揚げる。