

レシピ

### ローストチキン

(材料)

1人分

鶏肉もも切り身	70 g				
A {	玉ねぎ	6 g	B {		
	生姜	0.25 g		白ワイン	1.3 g
	にんにく	0.25 g		しょうゆ	7.2 g
	人参	4 g		こしょう	少々
	ピーマン	2.5 g		みりん	1.3 g

(作り方)

1. Aをすりおろし、Bの調味料に混ぜ合わせる。

またはBにAをミキサーボトル入れ、とろとろになるまでミキサーしてもよい

2. 鶏肉を1のたれに入れよく混ぜ込む。
3. 6時間以上冷蔵庫でねかせて置く
4. 汁や野菜を混ぜ込むようにして、鉄板に並べ、オーブンで180度25分焼く。
5. 焼き目をつけて出来上がり。

レシピ

(1人分)

### れんこんメンチカツ

(材料)

豚ひき肉	50.0 g	A {	酒	1.2 g
れんこん	40.0 g		しょう油	1.2 g
たまねぎ	25.0 g		塩	0.7 g
薄力粉	5.0 g			
コショウ	少々			
卵	7.0 g			
水	2.0 g		油 (揚げ油)	
パン粉	5.0 g			

(作り方)

1. れんこん、たまねぎをみじん切りにする。
2. 1にAの調味料をいれ、豚挽き肉を加えよく手でねる
3. 薄力粉とコショウを混ぜ、卵と水を混ぜ合わせパン粉を準備
4. 2の具を丸めてよく空気を抜き型を作る (い判型)
5. 粉、卵、パン粉の順に衣をきせていく
6. 180度くらいの油で、中まで火が通ったら出来上がり

7. 適量のソースをかけて食べてください