

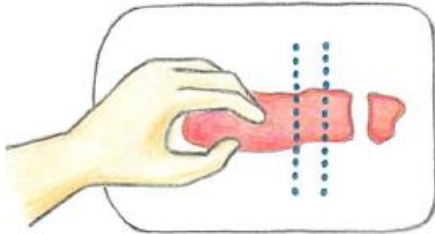
鶏肉の照り煮

【材料】 とりもも肉（皮なし70g）、しょうゆ、酒、みりん、砂糖

【器具】 なべ、包丁、まな板、さいばし、計量スプーン、鍋フタ

【作り方】

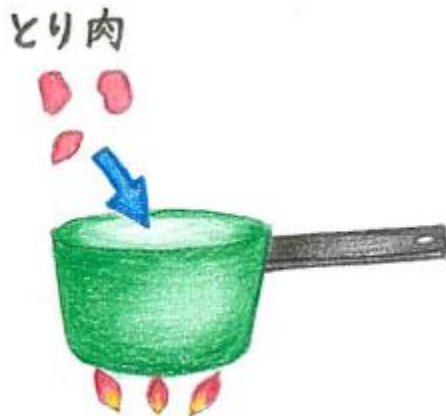
①とり肉を一口大に切る



②鍋に、しょうゆ大さじ1/2、みりん大さじ1/2、酒大さじ1、水大さじ3、砂糖小さじ1を入れ、中火にかける



③プツプツと小さなあわが立つようになったら、とり肉を入れる



④ときどきさいばしで混ぜながら煮て、煮汁がトロリとしてきて、とり肉につやが出てきたら火を止める



小松菜のごまあえ

【材料】ほうれん草（1/4束）、すりごま、塩、しょうゆ

【器具】なべ、包丁、まな板、ボウル、ざる、さいばし、計量スプーン

【作り方】

①根元（赤い部分）を残して切るボウルに水をはり、ほうれん草を洗う。
根についている土をしっかりと落とす



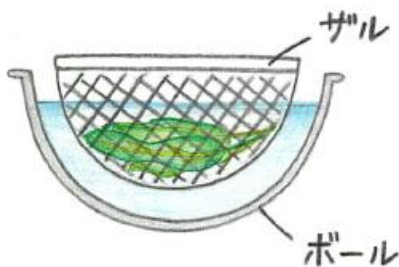
②なべに湯をわかし、塩少々を加える



③湯にほうれん草を根から入れて、さいばしで混ぜ、1～2分ゆでる



④ゆでたほうれん草をさいばしで取り出し、水を入れたボウルに入れて冷ます



⑤水をよくしぼり、3 cm位の長さに切る。



⑥ボウルにほうれん草を入れ、しょうゆ小さじ1とすりごま小さじ1であえる。



パプリカのきんぴら

【材料】ピーマン（小2個）、おかか、砂糖、しょうゆ、ごま油

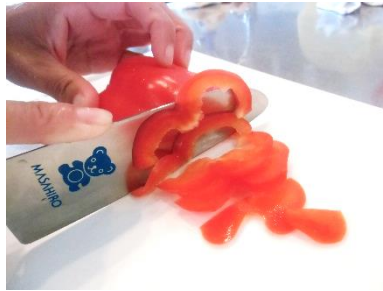
【器具】フライパン、包丁、まな板、さいばし、計量スプーン、キッチンペーパー

【作り方】

①ピーマンをたて半分に切り、ヘタと種をとる。



②細切りにする
（せんいと直角に切ると苦くなくなる）



②フライパンを中火にかけごま油を小さじ1引き、手をかざして「熱い」と感じるまで熱する



③フライパンにピーマンを入れて混ぜながらいためる



④ピーマンがしんなりしてきたら、砂糖小さじ1を加えていためる



⑤ピーマンにツヤツヤと照りが出てきたら火をとめ、しょうゆ小さじ1とおかかを入れ、さっと混ぜる



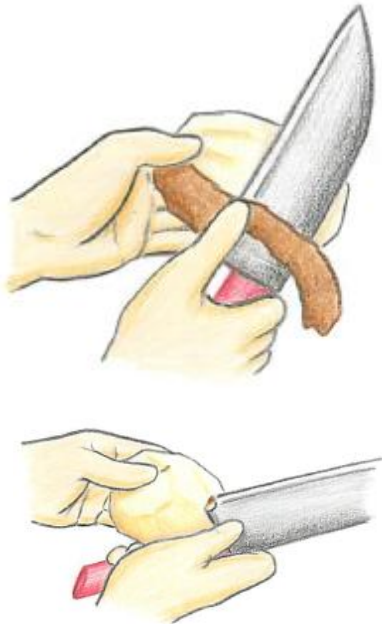
フライドポテト

【材料】じゃがいも(1個)、塩、サラダ油(揚げ油)

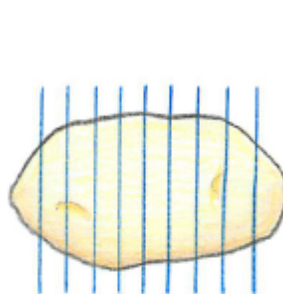
【器具】天ぷら鍋、包丁、ピーラー、まな板、バット、ボウル、さいばし、キッチンペーパー

【作り方】※ピーラーを使って皮をむいても良い。

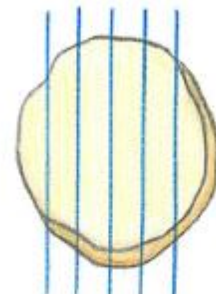
①包丁で皮をむき、芽は包丁の刃元を使い、えぐり取る。



②じゃがいもは7ミリくらいの幅の拍子木(ひょうしぎ)切りにして、水にさらす



7ミリの輪切り



7ミリ幅に切る

③じゃがいもをざるにあげて、水を切り、キッチンペーパーでしっかり水気を切る

※水気がのこっていると、
はねて危ない



④170℃の揚げ油で、上に浮かんでくるまで揚げる



⑤キッチンペーパーをしいたバットにとり、油を切り、塩少々をふる

