

とり ず 鶏ささみのごま酢かけ

さい りょう ふたりぶん
材 料 : 2人分

とり 鶏ささみ	ほん 2本	す 酢	おお 大さじ 1/2
きゅうり	ほん 1/2本	うすくちしょうゆ 薄口醤油	おお 大さじ 1
にんじん 人参	4 cm	さとう 砂糖	こ 小さじ 2
だいこん 大根	4 cm	じる だし汁	おお 大さじ 1
かいわれ な 貝割れ菜	1/4 パック	いしろ 炒り白ごま	おお 大さじ 1

つく かた
作り方 :

- ①ごまを小鍋で炒り、すり鉢に入れ半分くらいする
- ②①に酢・しょうゆ・砂糖・だし汁を入れする
- ③鶏ささみは、筋をとり酒・塩を入れた熱湯で茹で、冷ましてほぐす
- ④きゅうりは塩を少しふり、まな板の上でころがす
- ⑤きゅうり・大根・にんじん・貝割れ菜は、4 cmの長さのせん切りにして
みず はな 水に放す あと みず よ き その後、水を良く切る
- ⑥②で野菜・ささみを混ぜる

だいふく いちご大福

さい りょう こぶん
材 料 : 20個分

みず 水	300 ~ 350 g
さとう 砂糖	125 g
かたくりこ 片栗粉	35 g
もちこ 餅粉	250 g
いちご	20個
こしあん	250 g

つく かた
作り方 :

- ①洗ったいちごの水をふき取り、へたを取り、こしあんつつで包む
- ②水に砂糖を入れて沸かし、餅粉もちこを入れて中火で十分練る
- ③まな板に片栗粉を広げ、餅もちを20個作る
- ④あんつつで包んだいちごを、餅もちで包む