

レシピ1 鶏肉のレモンソース

★パンに合う、人気の主菜です。
お弁当のおかずにもおすすめです。

【材料】4人分

鶏モモ肉 50g	4枚
白こしょう	少々
酒	小さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
☆レモン果汁	小さじ1強
☆しょうゆ	小さじ1.5
☆三温糖	小さじ2.5
☆酒	小さじ1
☆本みりん	小さじ1

（作り方）

- ① 鶏モモ肉に、こしょうと酒で下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
- ③ 鍋に☆の調味料を合わせ、ひと煮立ちさせ、揚げた鶏モモ肉をからめる。



レシピ2 和風グラタン

★みそとチーズがよく合い、ご飯がすすむ人気メニューです。
季節によって、使用する食品を変えてもおいしく
いただけます。「なす」がおすすめです！

【材料】4人分

厚揚げ	80g
豚モモ肉	40g
玉ねぎ	80g
ピーマン	30g
マッシュルーム(水煮)	40g
オリーブ油	小さじ1強
☆薄口しょうゆ	小さじ1
☆みそ	小さじ2
☆三温糖	小さじ2.5
とろけるチーズ	60g

（作り方）

- ① 厚揚げは 1.5 cm 角に切り、油抜きする。
- ② 豚肉は細切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、厚揚げ、ピーマンの順に炒める。
- ⑤ ④の材料に火が通ったら、☆を加えて調味する。
- ⑥ グラタン皿に⑤を入れ、チーズをのせて、オーブンで焼き目がつくまで焼く。

