

ホイル焼き

●材料（4人分）

A	鶏むね肉	1枚 (250g)
	塩	ひとつまみ
	しめじ	100g
	玉ねぎ	120g
	いんげんまめ	40g
	ねぎ	20g
	レモン	1/2個
	マヨネーズ	大さじ1
	みそ	大さじ1
	みりん	大さじ1

●作り方



～準備～

- ・玉ねぎは縦にうす切りにする。
 - ・しめじは小房に分ける。
 - ・いんげんまめは斜めせん切りにする。
 - ・ねぎは3cmの長さに切る。
 - ・レモンはうすい輪切りにする。
 - ・アルミホイル（25cmの長さ）を4枚準備する。
- ① 鶏胸肉は、ひと口大のそぎ切りにし、塩をまぶしておく。
 - ② アルミホイルに玉ねぎを半分広げ、鶏肉をおき、残りの玉ねぎ、しめじ、いんげんまめ、ねぎをのせる。
 - ③ Aを混ぜ、②にかけ、レモンのスライスのをのせ、包み込む。
 - ④ フライパンに水を1cm位入れ、③をならべフタをして、強火にかけ、沸騰したら中火にし、水が減ったら、足しながら、15分位焼く。

小松菜の中華風スープ

●材料（4人分）

小松菜	1束
豚うす切り肉	100g
にんにく	1かけ
昆布 2×10cm	1枚
水	600cc
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
薄口しょうゆ	小さじ2

●作り方



～準備～

- ・小松菜はざく切りにする。
 - ・豚肉はひと口大に切る。
 - ・にんにくはみじん切りにする。
 - ・昆布は細切りにする。
- ① 鍋に豚肉を入れ、弱火にかけ、フタをして、脂が出てカリッとなるまで炒める。
 - ② ①ににんにくと小松菜の茎の部分炒め、昆布と水を入れる。
 - ③ 沸騰してきたら、あくをとり、葉の部分も入れて2～3分煮て、塩、こしょう、しょうゆで味を調える。

セロリのあえもの

●材料（4人分）

B	セロリ	2本
	りんご	1/2個
	酢	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1

●作り方

- ① セロリは筋をとり、斜め0.5cm幅に切り、さっとゆで、水にとり冷ます。
- ② りんごは薄く切る。
- ③ Bを混ぜ、①と②を合わせ、しばらく漬けておく。