

★★★ ポトフ ★★★

*** 材料 ***

じゃがいも	30	〈厚いちょう切り〉
キャベツ	15	〈ざく切り〉
人参	20	〈いちょう切り〉
たまねぎ	30	〈ざく切り〉
ソーセージ	20	〈小口切り〉
さやいんげん	5	〈斜め切り〉
コンソメ	0.8	
食塩	0.2	
濃口醤油	1	

*** 作り方 ***

- ② 鍋に水を張り、人参・たまねぎ・じゃがいもを煮る
- ③ やわらかくなったらキャベツ、さやいんげん、ソーセージを入れて煮て、調味する

★★★ 鶏肉の照り焼き ★★★ 6人分

*** 材料 ***

	g	さじ
鶏もも肉	300	1パック
A	みりん	6 小さじ1
	酒	6 小さじ1
	濃口醤油	18 大さじ1
	白いりごま	6 小さじ1
	小麦粉	6 小さじ1
	油	6 小さじ1

*** 作り方 ***

- ① Aを混ぜ合わせ鶏肉を漬ける
- ② 鉄板に①を並べオーブンで焼く

もも肉が望ましい