



今回は冬至かぼ"ちや・トナカイライス・ローストキチンを紹介します。



冬至かぼ"ちや (材料1人分)

- ・かぼ"ちや …… 40
- ・水 …… 30
- ・ゆであずき缶 …… 10
- ・しょうゆ …… 0.5

(さとう・塩 …… 少々)

① かぼ"ちやは角切りにします。

② ひたひたの水・しょうゆで かぼ"ちや・小豆を煮て下さい。(さとう・塩を少々入れて調節)



トナカイライス (材料1人分)

- ・ご飯 …… 110
- ・しょうゆ …… 1
- ・花かつお …… 1/4
- ・竹千ッパ …… 5
- ・ウインナー …… 0.5



① 花かつお、しょうゆを火炒き上がったご飯に混ぜます。

② ウインナーをたて半分にセキリ、さらにそれぞれたて半分にセキリ、端に3本切り込みを入れ茹で冷まします。

③ ①をトナカイの顔の形に盛ります。竹千ッパで鼻と目を書き、ウインナー2本を角に見立て盛り付けて下さい。



ローストキチン (材料1人分)

- ・とりもも切身(加熱用) …… 1枚
- ・にんにく …… 0.5
- ・玉ねぎ …… 20
- ・酒 …… 1
- ・さとう …… 1.5
- ・みりん …… 1
- ・しょうゆ …… 1.5
- ・油 …… 2

① にんにくはすりおろします。肉は皮目をフォークで刺して、食べやすい大きさに切ります。

② ①・薄切りにした玉ねぎ・酒・さとう・みりん・しょうゆを合おせて肉を漬けておきます。

③ 油をぬったクッキングシートを天板にひいて肉を並べて220℃～230℃で20分程度焼きます。(にんにくの量は調節して下さい。)(漬けたんだ玉ねぎの上に肉を並べても良い。)

※ 今回の「もぐもぐだより」はいかがでしたでしょうか。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。これからも紹介していきます。調理員 さとう

