

❖鶏肉の七味焼き（5人分）



—— 材 料 ——

●下ごしらえ●	
・鶏モモ肉	5切（300g）
・酒	小さじ2
・おろししょうが	少々
・おろしにんにく	少々
・こいくちしょうゆ	小さじ2
・塩	少々
・みりん	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・七味唐辛子	少々
・ごま油	少々
・サラダ油	適量

鶏肉に
下味をつける

—— 作り方 ——

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② フライパンに油を熱し、下味をつけた鶏肉に火が通るまでふたをして様子を見ながら中火で焼く。

※調味料はお好みで加減してください

2月の新献立です♪

七味唐辛子とごま油の香りが食欲をそそります。

ごはんがすすむおかずです。

海そうたっぷりみそ汁（5人分）



—— 材 料 ——

●下ごしらえ●	
・もずく（味付なし）	60g・・・洗って切る
・乾燥わかめ	3.6g
・じゃがいも	中1個・・・食べやすい大きさに切る
・うす揚げ	1枚・・・油抜き、細切り
・玉ねぎ	中1個・・・くし切り
・にんじん	1/3本・・・いちょう切り
・青ねぎ	1/3束・・・小口切り
・ちりめんじゃこ	18g
・合わせみそ	大さじ3
・水	800ml

—— 作り方 ——

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② 鍋に水を入れ、ちりめんじゃこ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れ火にかける。
- ③ ②がやわらかくなれば、もずく、わかめ、うす揚げも入れ、仕上げに青ねぎを入れる。

※調味料はお好みで加減してください

松江市内の中学生が家庭科の授業で考えたみそ汁です。

みそ汁にすることで海そうと野菜がたくさん食べられます♪

海そうミックスでも簡単に作れますよ。

