

いりこの青のい和え

<材料10人分>

いりこ	50 g
青のり	3 g
いりごま	3 g
砂糖	大さじ1と1/2
濃口醤油	小さじ1

カルシウムたっぷりです。
甘辛くてご飯が進みます。

<作り方>

- ① フライパンにいりこを入れ、中火くらいでからいりする。
- ② いりこが少しきつね色になり、カリッとなったら弱火にし、砂糖と濃口醤油を加え、全体にからめる。
- ③ 火を止め、いりごまと青のりを加え、全体を混ぜ合わせたら出来上がり。

鶏肉のにら醤油かけ

<材料5人分>

鶏もも肉	50 g × 5切れ
A { 濃口醤油	小さじ2
みりん	小さじ1
にら	10 g
B { 濃口醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
すりごま	2 g
油（焼き用）	適量

にら醤油は、魚や豆腐にかけてもおいしいです。

<作り方>

- ① 鶏肉にAで下味をつける。
- ② にらは1 cm幅に切る。
- ③ Bを鍋に入れ、ひと煮立させ、にらを加え、さらにひと煮立させる。
- ④ ③の火を止め、すりごまを加える。
- ⑤ フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。
- ⑥ 焼けた鶏肉に④のタレをかける。