

いりことナッツのいんかけ

＜材料5人分＞

いりこ	25 g
ピーナツ	40 g
上白糖	大さじ2と1/4

カルシウムたっぷりです。
おやつにいいですよ。

＜作り方＞

- ① フライパンにいりこを入れ、弱火～中火くらいでいりこが少しきつね色になり、カリッとするまでからいりする。
- ② いりこを取り出して、きれいにしたフライパンに上白糖と大さじ1の水を入れ火にかける。
- ③ ②が煮立ったら弱火にして、ピーナツ、いりこの順に加え、いりことピーナツのまわりに砂糖が白くつくまでいる。

タンドリーチキン

＜材料5人分＞

鶏もも肉	50 g × 5切れ
ヨーグルト	大さじ1
ケチャップ	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2
A カレー粉	小さじ1/4
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
(パプリカ粉	あれば少々)
油	適量

漬け込んで焼くだけで簡単にでき
てお弁当にもいい
ですよ。

＜作り方＞

- ① 鶏肉にAで下味をつける。
- ② 200℃くらいのオーブンで火が通るまで焼く。表面に焼き色がつくとおいしそうに見えます。(15～20分くらい)