


## 鶏肉のハーブ焼き

材料 (5人分)	作り方
鶏もも肉 400g クレージーソルト 小さじ1 乾燥バジル 適量 	① 鶏もも肉は開いて、5等分にします。 ② クレージーソルトとバジルはよく混ぜ合わせておく。 ③ ①の鶏もも肉に、混ぜ合わせたクレージーソルトとバジルをふりかける。 ④ 天板にオーブンシートを敷き、味つけをした鶏肉を並べる。 ⑤ 温めたオーブントースターの強火で20分ほど焼く。 ※加熱はオーブン、オーブントースターのいずれを使用しても構いません。

## 鯖の味噌煮

材料 (5人分)	作り方
鯖切り身 5切れ みそ 大さじ2 酒 大さじ4 みりん 1/3カップ 砂糖 大さじ1 水 1/2カップ	① 鍋に、水、みそ、酒、みりん、さとうを入れ、よく混ぜ合わせておく。 ② 次に鍋を火にかけて、煮汁を煮立たせる。 ③ 煮汁が煮立ったら、鯖の切り身を並べ、生姜を加えて落し蓋をして煮ます。 ④ 初めは中火で5分ほど煮て、その後、弱火にして10～15分煮る。

## いわしの梅肉ソースかけ

材料 (5人分)	作り方
小いわし 250g 片栗粉 大さじ3 しょうゆ 大さじ1 さとう 大さじ1.5 酢 大さじ1 梅干し 1個分 水 25cc	① 小いわしは頭と内臓をとって、片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ② 梅干しは種をとり、果肉を包丁で小さくきざみ、水、調味料を加えて火にかけて、梅肉ソースをつくる。 ③ 揚げたいわしに、梅肉ソースをかける。