



暦の上では立春を迎え少しずつ春の訪れを感じる時季です。・・・と巷では言っていますが、寒ーい！身に染みる寒さです。（でも最近雪は降りませんねえ） そんな寒さとコロナ禍で外出や外食を控えている人が多いと思います。

そこで今回は1月の献立で人気があった料理をご紹介します！ご家族皆さんで作って食べて「家なか go to eat」を楽しみませんか？

さあしっかり食べて寒さやウイルスなどに負けないようにしましょう。



チキン南蛮

鶏モモ肉に片栗粉を付け油で揚げます

よだれが出るほど旨いタレ・・・ねぎ(粗みじん切) をたっぷり目のごま油で炒めます

十分に加熱したら醤油と酢を入れ、好みで砂糖。

これを揚げた鶏肉にかけタルタルソースも付けて食べます。



どんどろけめし

普通に炊飯

具……………ごぼう・にんじん・糸コン・油揚げ・ねぎ みじん切

木綿豆腐を小さくして茹で水分を抜きます

これらをごま油で炒め、醤油・酒・みりん・だしで味を付けて炊きあがったごはんに混ぜて出来上がり。



チキンマヨぼん

鶏むね肉をマヨネーズと味ぼんに1時間ほど漬け込みます

マヨネーズと味ぼんでむね肉が柔らかくなります

これにパン粉を付けトースターやグリルで焼き出来上がり



フォー(ベトナム料理)

フォーは水洗い

鍋の水が沸いてきたら、鶏こま肉、もやし、鶏がらスープ、こしょうで味をととのえネギと少々のはんぷらーを入れます。最後にフォーを入れ沸騰したら出来上がり



楽しくやってみよーっ！

