

## 塩麴チキンライス

材料(4人分)

鶏もも肉……………1枚(260g)

塩麴……………大さじ1

玉ねぎ……………1個

にんじん……………80g

塩・胡椒・油……………各少々

白米……………3合

あさつき……………1/2束

出汁……………650ml

トマトケチャップ……………80g

A 醤油……………大さじ1

みりん……………大さじ1

塩……………小さじ1/3

作り方

- 1 鶏肉の筋切りをし、小さく切って塩麴と一緒にビニール袋に入れ、揉んでおく。
- 2 玉ねぎ・にんじんを、スライサーなどを使い小さく切る。
- 3 ボウルにA(ご飯出汁の材料)を入れ、混ぜ合わせる。
- 4 フライパンで油を熱し、1を中火で炒める。鶏肉が白っぽくなったら、2を加えて火を通し、軽く塩・胡椒する。
- 5 炊飯器に研いだ米と3、4を入れて炊く。
- 6 あさつきを小口切りにし、5を器に盛りつけた上にまぶし、全体に混ぜ合わせる。

## 塩麴コールスロー

材料(作りやすい分量)

キャベツ……………1/2個 玉ねぎ……………1/4個

塩麴……………大さじ1

①オリーブオイル……………大さじ2

A ②塩麴……………大さじ1

③砂糖……………少々

④レモン汁……………大さじ1

作り方

- 1 キャベツを千切りにし、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。切ったものはボウルにいれ、塩麴を加えて手で揉む。
- 2 1の水気をしっかりと絞る。ボウルに戻し入れ、Aを順に加えて混ぜ合わせる。

## おからとかぼちゃのドーナツ

材料(作りやすい分量)

卵……………2個

かぼちゃ……………150g

バター(有塩)……………大さじ2

おから……………150g

ホットケーキミックス……………300g

強力粉……………適量

油……………適量

グラニュー糖……………適量

シナモン……………適量

作り方

- 1 卵を溶く。
- 2 かぼちゃを電子レンジ【熱くなるまで】にかける。熱いうちにつぶし、バターを加えて混ぜておく。
- 3 おからを電子レンジ【熱くなるまで】にかける。2に加えてよく混ぜる。
- 4 3に1を加えてさらに混ぜる。
- 5 4にホットケーキミックスを入れて、よく混ぜる。
- 6 板の上に強力粉を薄くしき、5を棒状にしてから3cmに切って丸める。中温の油でキツネ色になるまで揚げ、グラニュー糖とシナモンをつける。



おいさを笑顔に

KIRIN

