

涼拌三絲

材料(子ども 4 人分)

春雨…36g

鶏ささみ…20g

キャベツ…80g

胡瓜…20g

人参…20g

●酢…8g

●砂糖…2g

●ごま油…6g

●醤油…10g

●食塩…ひとつまみ

作り方

①春雨を戻す。野菜は千切りにしておく。

②鶏のささみは酒を少量入れたお湯でゆがき、細かく裂く。

③①をそれぞれ茹でる。春雨は短く切る。

④②と③、●の調味料を混ぜ合わせる。

鶏レバーの味噌焼き

材料(子ども 4 人分)

鶏レバー…120g

●醤油…6g

●三温糖…8g

●酒…4g

●味噌…6g

根生姜…2g

にんにく…2g

白ごま…4g

作り方

①鶏レバーを茹でる。(灰汁は取る。)

②根生姜、にんにくはすりおろす。

③水を切った①、②、●の調味料、白ごまを合わせ置く。

④火にかけ、完成。