



鶏肉とじゃが芋のトマト煮

材 料 (4人分)

鶏もも肉…320g
〔塩、胡椒…各少々
小麦粉…小匙2
じゃが芋…2個
トマト…2個
オリーブオイル…大匙 1.5

調味料

A 酒…大匙2
顆粒スープの素…小匙1
B トマトケッチャップ…大匙3
カレー粉…小匙2
塩…小匙 1/3

作 り 方

- ① 鶏肉は3cm角ぐらいに切り、塩・胡椒で下味を付け、小麦粉をまぶす
- ② じゃが芋は皮をむき8ミリ厚さの半月切にして、水に晒してから水気を切る。
- ③ トマトは一口大に切る。
- ④ フライパンにオイルを入れ、中火で鶏肉の皮面から焼き、焼き色がいたら裏返してじゃが芋・トマトAの調味料を入れ、蓋をして8分ほど蒸し煮にする。
- ⑤ Bの調味料を加え混ぜ1分ほど煮る。

小松菜の胡麻和え

材 料 (4人分)

小松菜…1束(300g)
塩…小匙1
竹輪…3本
調味料
すりごま…大匙2
砂糖…小匙2
醤油…小匙2

作 り 方

- ① 小松菜はよく洗い。たっぷりの熱湯に塩を入れ、茹で水にとり、3cm長さに切り、しっかり水気を切る。
- ② 竹輪は5mm幅の斜め切りにする。
- ③ ボウルに調味料をまぜ①②を入れ混ぜ合わせる。

一口メモ



セサミン

ごまに含まれる抗酸化物質です。動脈硬化のLDLコレステロールの生成を抑える働きがあります。