

今回もお手軽な一品料理をご紹介します♪ぜひお試しください♪

【ごぼう肉団子のトマト煮】

- 合い挽き肉 200g
- 卵 1個
- 片栗粉 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- ごぼう 1/3本
- カットトマト缶 200g
- 水 1/2カップ
- しょうゆ 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- 油 適量



1. ごぼうは皮をむき、ピーラーなどでさがきにする。
2. ボールに肉、卵、片栗粉、酒、塩コショウをいれ混ぜる。ごぼうを加える。
3. フライパンに油を熱し、肉団子を焼く。
4. カットトマト、水、しょうゆ、塩こしょうを加え、蓋をして肉団子に火が通るまで煮込む。



【鶏肉と青梗菜のピリ辛マヨしょうゆ】

- ・鶏むね肉 200g
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・青梗菜 1株
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・油 適量



1. 鶏肉はひと口大に切る。酒と片栗粉をまぶしておく。
2. 青梗菜は葉と茎にわけ、それぞれ食べやすい大きさに切る。
3. マヨネーズ、しょうゆ、豆板醤を合わせておく。
4. フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。
5. 青梗菜の茎を加え炒め、葉を加える。
6. 合わせておいたマヨしょうゆを絡める。

