

8月の人気レシピ

鶏肉とじゃがいものごまみそ炒め

☆材料（1人分）

鶏もも肉	40 g	塩こしょう	少々
じゃがいも	20 g	濃口醤油	0.5 c c
アスパラガス	6 g	みそ	1 g
白ごま	1 g	砂糖	0.6g
ごま油	1 g	酒	1 c c



☆作り方

- ①鶏肉を一口大に切る。じゃが芋を角切りにしてレンジでやわらかくなるまで加熱する。アスパラをゆでてななめに薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、切った材料と調味料を合わせて炒める。

トマトチーズカレー

☆材料（1人分）

鶏もも肉	12 g	トマト缶	10 g
じゃがいも	20 g	とろけるチーズ	5 g
人参	10 g	サラダ油	1 c c
玉ねぎ	20 g	カレールウ	10 g
トマト	10 g		



☆作り方

- ①鶏肉を一口大に切る。玉ねぎ、トマトを角切りにし、じゃが芋と人参を乱切りにする。トマト缶をフードプロセッサーなどで刻む。
- ②鍋にサラダ油を熱し、切った材料を炒める。水、トマト缶を加え煮込む。
- ③カレールウを溶かし、食べる前にとろけるチーズを入れる。