

## 鶏の塩レモン焼き

### <材料>

鶏もも肉唐揚げ用（1個25gくらい）	…	20個
酒	…	12g
鶏ガラだし	…	6g
塩	…	1g
油	…	4g
レモン汁	…	15g
しょうが（しぼり汁）	…	少々

### <作り方>

- ① 鶏肉に調味料をもみ込み、30分以上つけておく。
- ② 天板にクッキングシートを敷き鶏肉を並べ、残った汁もかける。
- ③ 180℃14分焼く。
- ④ または、フライパンで表面を焼き、弱火で蓋をして蒸し焼きにする。  
※レモンの風味を出したい場合は、混ぜ込まず焼けてからかけるとよいです。  
※鶏手羽先でもおいしいです。  
※大人はコショウをかけても。

## さつまいもごはん

### <材料>

米	…	2合
みりん	…	9g
塩	…	1g
さつまいも	…	200g

### <作り方>

- ① 米はといで水につけておく。
- ② さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切り、水につける。
- ③ 米とみりん・塩を炊飯釜に入れ、2合炊きの線に合わせて水を入れる。
- ④ 調味料が全体にいきわたるように混ぜる。
- ⑤ 水を切ったさつまいもを上に乗せて、普通に炊く。
- ⑥ 炊けたらよく混ぜる。