

# そっえん おめでどう!



## ゴロゴロあさつき

- 材料 (2人前)
- ・さつまいも 小1本 (150g)
  - ・鶏むね肉 1枚 (300g)
  - ・料理酒 大さじ1
  - ・しょうゆ 小さじ2
  - ・ごま油 小さじ1
  - ・塩こしょう 少々
  - ・片栗粉 大さじ2
  - ・黒いりごま 小さじ2

- ① さつまいもを5mm角の大きさに切る
- ② 鶏肉も5mm角の大きさに切る
- ③ 鶏肉と調味料を混ぜる
- ④ さつまいもと黒こしょうと鶏肉をさらに混ぜ合わせる
- ⑤ フライパンに油をひいてから材料をスプーンですくって焼く
- ⑥ 中火で焼いて両面焼きあがったら出来あがり

★見た目、息まんじゅうみたいで可愛く仕上がります。



## 混ぜトマトうどん (混ぜるだけで簡単!)

- 材料
- ・トマト 1個
  - ・ガラスープ 大さじ1
  - ・ごま油 小さじ2
  - ・すりごま 小さじ2
  - ・冷凍うどん 1玉
  - ・大葉 3枚
  - ・黒こしょう 少々

- お好みで
- ・おろしにんにく
  - ・塩

- ① トマトの皮を取り角切りにしてボウルに入れます
- ② 調味料をボウルに入れ混ぜ合わせます
- ③ 冷凍うどんを水気を切ってボウルに入れてお好みでにんにく、塩を入れて混ぜる
- ④ お皿に盛り付けたら大葉を中央に乗せて黒こしょうを振ったら完成です

