

《手羽元のトマト煮》

材料…下ごしらえ	4人分
手羽元	60g 8本
オリーブオイル	小さじ4
ニンニク	20g
しょうが	20g
トマトソース	300g
砂糖	小さじ4

<作り方>

1. オリーブオイル、ニンニク、しょうがを鍋に入れ火にかけて香りがするまで加熱する。
2. 手羽元を入れ焼き目を付ける。
3. トマトソース(すっぱければ砂糖を加え)を加え煮込む。ローリエがあれば一緒に煮込む。



《レンジでチンスチームスープ》

材料…下ごしらえ	4人分
もも肉	60g 8切
しめじ	80g
じゃがいも	240g
にんじん	120g
コンソメ	小さじ4
水	600cc

<作り方>

1. しめじは石づきを取る。じゃがいもは皮をむいて1cm程度に切る。
にんじんは皮をむいて1cm程度に切る。
2. スチームパックに全ての材料を入れてレンジに600W6分チンする。
3. 5分程度置き、やけどに気を付けて皿に移す。

