

	唐揚げ	ハンバーグ	酢豚	鶏肉とさつま芋炒め			
材料	もも肉 4枚 生にんにく 4cm 生しょうが 4cm 塩こうじ 大さじ5 片栗粉 適当 油 大量	牛豚合い挽き 1200g 玉ねぎ 1つ 絹豆腐 3パック 卵 1個 パン粉 1.5カップ 塩コショウ 適当 味の素ほんだし 1.5袋 Aケチャップ 大さじ5 A水 大さじ3 Aウスターソース 大さじ3 A砂糖 大さじ5	豚かたまり肉 600g にんじん 1本 玉ねぎ 2個 ピーマン 4個 醤油 大さじ1 料理酒 大さじ1 片栗粉 大さじ3 A砂糖 大さじ6 A酢 大さじ6 Aケチャップ 大さじ4 A醤油 大さじ4 A片栗粉 大さじ1	もも肉 2枚 さつま芋 中2本 だしの素(粒) 小さじ2 片栗粉 大さじ2 A醤油 大さじ4 A砂糖 大さじ6 Aマヨネーズ 小さじ2 A水 大さじ2 青ネギか大葉 適量			
手順	①もも肉を適当の大きさに切ってボールにいれる ②ボールに片栗粉以外の入れ混ぜる ③サランラップをし、30分以上冷蔵庫で保管 ④ボールに片栗粉を足し、よく混ぜる ⑤鍋に油を入れ熱する ⑥揚げる	①ボールにA以外の材料を入れ、良くこねる ②フライパンで強火で焼き、焦げ目がついたら裏返す。 ③裏も焦げ目がついたら、弱火にして蓋をし10分。 ④煮込みの場合、この時点でソースをいれておく	①豚肉を3cm角に切る ②豚肉をボールに入れ、醤油、料理酒を足し、10分程度おいとく ③にんじん・ピーマン乱切り、玉ねぎ細きりにする ④Aを全て入れて混ぜる ⑤下見をつけた豚肉に片栗粉をまぶす。 ⑥鍋に油を入れ、⑤をきつね色になるまで揚げる。 ⑦続いて、玉ねぎ、にんじん、ピーマンの順に素揚げする。 ⑧豚肉、野菜、④を全てフライパンに入れ、炒める。 ⑨甘酢あんがグツグツしてとろみがついたらよく絡める。	①さつま芋を皮ごと洗い、1口サイズに切り、水に切れとく。 ②鶏肉を1口サイズに切り、だしの素と共にビニール袋に入れる。 ③②に片栗粉を入れ揉み込む。 ④①の水を切り、耐熱容器に入れラップした上で、10分程度レンジする。 ⑤Aの材料を全て入れ混ぜる。 ⑥フライパンに③を入れ、両面をしっかりと焼いていく。 ⑦フライパンにさつま芋を加え、軽く混ぜ合わせ、⑤の調味料を加える。 ⑧フライパンに蓋をして弱火で15分程度煮る。			