

# 9月の人気レシピ

## チキンカレーソテー



(材料)			
鶏モモ肉	20g	しょうゆ	1cc
塩こしょう	少々	酒	1cc
カレー粉	少々	酢	0.7cc

### (作り方)

- ① 鶏肉に調味料を加えてよく混ぜ、味をしっかり絡める。
- ② フライパンの場合は油を適量入れて肉を乗せ、ふたをして両面焼く。オーブンでもOK。

## かぼちゃ春巻き



(材料)			
かぼちゃ	20g	春巻きの皮	$\frac{1}{2}$ 枚
ハム	2g	揚げ油	適量
コーン	2g	小麦粉	適量
塩こしょう	少々		
豆乳	0.5cc		

### (作り方)

- ① かぼちゃはレンジでやわらかくし、皮をむいてつぶす。ハムは角切りする。春巻きの皮は半分に切っておく。
- ② かぼちゃ、ハム、コーンに塩こしょうを入れ、豆乳を少しずつ混ぜる。ベチャベチャにならないように加減する。
- ③ 小麦粉を少量の水で溶いておく。
- ④ 春巻きの皮に②を縦長に細く乗せ、両端と巻き終わりの部分に③をぬりながら細長く巻く。
- ⑤ 油を温め、表裏を返しながら揚げる。