

—作ってみよう— (リクエストの多いメニューから)

[照り焼きチキンバーガー]		一人分量	作り方
マーガリンパン (丸)		1 個	・千切りキャベツを炒め 塩・こしょうで調味する。 ・しょうゆ・酒で下味を つけた鶏肉を焼く。 ・焼き上がりに、みりん からしょうゆの調味料を あわせ水溶きでん粉を 加えて加熱したたれを作る。 ・たれに鶏肉をからめる。
炒め油		0.5 g	
キャベツ		35 g	
塩		0.2 g	
こしょう		0.02 g	
鶏肉切身		1 枚	
しょうゆ		1 g	
酒		1 g	
みりん		4.5 g	
砂糖		3.6 g	
しょうゆ		5.4 g	
水		2.7 g	
でん粉		1.2 g	
[杏仁豆腐]			
みかん缶		15 g	
パイナップル缶 (チビット)		10 g	
黄桃缶 (ダイス)		15 g	
水		20 g	
粉寒天		0.5 g	
牛乳		40 g	
砂糖		7 g	
アーモンドエッセンス		少量	
水		408	
砂糖		5 g	

(分量の目安)

計量スプーン	大きじ一杯	15CC
	小さじ一杯	5CC

