

【材料】

卵 3個、板チョコ 3枚

- ①卵を卵黄と卵白に分ける。耐熱容器に板チョコを割り入れレンジで加熱して溶かす。
- ②溶かしたチョコレートに卵黄を入れて、よく混ぜる。
- ③卵白をツノが立つまで泡立てメレンゲを作る。
- ④チョコの中にメレンゲの $\frac{1}{2}$ を入れてよく混ぜる。残りのメレンゲを入れてさっくり混ぜ合わせたら、炊飯器に流し入れて通常炊飯をする。

【材料】

しょうゆ、砂糖、酒 大4
みりん 大2、しょうが 少々

すべての調味料を鍋に入れて、煮立ったら牛肉を入れて煮汁がなくなるまで煮る。

【材料】

鶏もも肉 大きめ1枚
酒・しょうゆ大1・
にんにく・しょうが少々・
鶏ガラスープの素小 $\frac{1}{2}$ ・
ごま油小1・塩コショウ少々

鶏肉は、適当な大きさに切りすべて混ぜ合わせた調味料に約20分漬け込む。片栗粉をまぶして、170~180度に熱した油で揚げる。

ブリカツ みそソース



炊飯器で ガトーショコラ



牛肉のしぐれ煮



絶品唐揚げ



【材料】

みそ 大2 砂糖、酒、みりん 大1
ウスターーソース 大 $\frac{1}{2}$

みそソースの材料を耐熱の器に入れてよく混ぜる。ふんわりとラップをして、電子レンジ (600W) に1~2分かける。取り出して、ひと混ぜする。

