

## \*\*\* オレンジカップケーキ \*\*\*

<材料> 5人分 (マフィンカップ)

卵 1個  
砂糖 30g  
牛乳 100ml  
オレンジ 1個・・・皮むき剥ぎ身にする  
ホットケーキミックス 200g  
こめ油 大さじ2



<作り方>

1. ボウルに卵を入れてほぐして砂糖を加えて軽く混ぜ牛乳を加える。
2. ①にホットケーキミックスを加えて混ぜると、オレンジの剥ぎ身を入れて合わせ  
こめ油を加えて混ぜ合わせる。
3. ②をケースに流し入れ、残してあるオレンジを飾り170度～180度で15分程度焼く。

## \*\*\* ハーフチキン \*\*\*

<材料> 5人分

鶏手羽元10本  
下味＝塩・胡椒・プレーンヨーグルト 1/2カップ・ローズマリー小さじ1/2・タイム小さじ1・  
バジル小さじ1

付け合せ＝ブロッコリー 1/3株・・・塩ゆで  
(季節の野菜・レタスやサンチュ・サラダ菜など適量)

レモン1個・・・くし切り  
こめ油少々



<作り方>

1. 鶏肉はビニール袋に入れて下味を漬け、全体もみこむようにして10～15分おく。
2. フライパンに油を敷き①を並べて蓋をし、弱火で水分がなくなるまで焼く。
3. 器に②とレモン・塩ゆでのブロッコリーと共に盛り付ける。