

*** 豚肉の香味野菜レモン蒸し ***

<材料>5人分

鶏胸肉 2枚・・・そぎきりして塩・胡椒する
玉葱 1個・・・薄切り
キャベツ 150g・・・細切り
人参 50g・・・細切り
セロリ 1本・・・1cm角切り
レモン 1個・・・輪切りを5枚とっておく
酒小さじ1×5・ガラスープの素少々
A=こめ油大さじ2・醤油大さじ1・粒マスタード小さじ1



アルミホイル30×30サイズ程度5枚

<作り方>

1. アルミホイルの上に玉葱・キャベツ・人参を敷き、鶏肉を盛って酒・ガラスープの素を振り掛け、レモンをのせて包み、グリルで8～9分焼く。
2. ①を取り出しアルミをあけてAを回しかけ、混ぜながら頂く。

*** リンゴの甘煮 ****

<材料>5人分

リンゴ 1個・・・芯を取って5～7mm厚さに切る。
バター 20g（無塩でもよい）
砂糖大さじ2（お好みでレーズン大さじ2を煮るとき加えてもよい）



仕上げ=シナモン少々

<作り方>

1. フライパンのバターを溶かしてリンゴを炒め透明感が出たら、砂糖を回しかけ少しカラメル状にする。
2. ①を器に盛ってシナモンを振り掛ける。