



## ちんすこう

### <材料>

小麦粉	100g
きび砂糖	40g
食塩	少々
油	大さじ2



### (作り方)

- ① 小麦粉、きび砂糖、食塩を合わせる。
- ② 生地がまとまるまでサラダ油を調節しながら入れる。
- ③ 好きなかたちに形成して、鉄板に並べる。  
(大きく膨らむので小さめがおすすめです)
- ④ オーブン180℃で10分焼く。
- ⑤ 固くなるまで冷ましたら完成。

### ◎ ワンポイント

本場沖縄のちんすこうも様々な味がありますが、紅イモパウダーやココアパウダーを生地に混ぜ込めば、おうちでもいろんな味が楽しめます！



## さつまいもと鶏肉の旨煮

### <材料>

鶏もも肉	100g
だいこん	小1/6本
さつまいも	中1/2本
油	小さじ1
かつおだし	180cc
みりん	小さじ2
三温糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2

### (作り方)

#### \*下準備

- ・鶏もも肉を一口サイズに切る。
- ・さつまいも、だいこんを乱切りにする。

- ① 鍋に油をしき、鶏肉を炒める。
- ② 火が通ったら大根を加え、炒める。
- ③ 大根が透明になってきたら、さつまいもとかつおだしを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ みりん、三温糖、しょうゆの順に加えていき、味がしみ込んだら完成。

### ◎ ワンポイント

火を止めてからしばらくおいておくと、味がさらにしみておいしくなります！