



かなう  
清水 叶 ちゃん：(2歳2カ月・令和5年9月22日生まれ・右)  
うるみ  
潤 ちゃん：(1歳2カ月・令和6年10月1日生まれ・左)

清水 誉さん・真央さんのお子さん(福島)

元気いっぱいの子ちゃん、おしゃべりやお手伝いがどんどん上手に♪毎日たくさんの言葉を聞かせてくれてありがとう😊

おっとりマイペースな潤ちゃんは、最近1人で歩けるようになって、お姉ちゃんと遊ぶ時間も増えてきました🎁

2人の笑顔に、パパとママは毎日癒やされています🥰

これからも仲よし姉妹で、すくすく大きく育ててね❤️🌟

vol.7  
12月のメニュー

群馬 GUNMA KANRA  
オーガニック  
甘楽町 Organic food レシピ  
甘楽町オーガニック推進協議会

鶏肉の油でさっぱり仕上げ

## 鶏肉とサツマイモのおろし煮

町民考案



### ◆作り方

- 1 皮付きサツマイモを長さ2cm程の乱切りにし、さっと水に通して耐熱容器に入れ、軽くラップをし600wのレンジで3分30秒～4分加熱する。
- 2 鶏肉は食べやすい大きさに切り、フライパンに皮面を下に置きふたをして中火で加熱し油を出し、焼き目がついたら裏返す。
- 3 2にサツマイモを加えて蒸し焼きし、途中でAを加え水分を飛ばしながら火を通す。皮ごとおろした大根をあえて盛り、仕上げに万能ねぎを散らす。

### ◆材料(2人分)

鶏もも肉	100g	A {	酒	20g
大根	100g		みりん	10g
サツマイモ	200g		しょうゆ	8g
万能ねぎ	お好みで			



さっぱり  
ジューシー

