

ザンギあげ 11月21日撮影

材 料 (2人分)

鶏もも肉 (唐揚げ用) 330 g

生姜 1片(17g)

にんにく 1片

レモン 1個

酒 大さじ 2

塩 少々

砂糖 小さじ 1

醤油 大さじ 1

卵 1個

片栗粉 大さじ 3

サラダ油 約 500 g

作り方

- 1、生姜すりおろす
- 2、にんにくをすりおろす。
- 3、レモンをくりぎり
- 4、ボールに、鶏肉、生姜、にんにく、酒、塩、砂糖、醤油を入れ、15分くらいつける
- 5、卵を溶いて、入れて混ぜる。
- 6、片栗粉を入れて、ダマにならないように、よく混ぜる。
- 7、鍋にサラダ油を熱し、170度で揚げる。
- 8、時々、引っくり返ししながら、5分くらいで揚げる。
- 9、きつね色に、揚がったら、順次バットにペーパーを敷いた網の上に入れて、油を切る
- 10、お皿に盛って、あればレモンを添えて、いただきます。

豆と鶏肉のお粥 11月21日撮影

【材料】

えだ豆 50g

ほうれんそう豆 50g

鶏肉胸 50g

米 50g

水 600cc

塩 少々

【作り方】

- 1、鶏肉はこま切れにする。
- 2、えだまめはさやから出す
- 3、ほうれん草を一口大に
- 4、材料をすべて鍋に入れ、水 4 カップを加えて炊く。

鴨南蛮そば 11月21日撮影

材料（2人分）

合鴨ロース肉…70g

長ねぎ…1/2本

だし汁…2カップ

[A]

しょうゆ…大さじ2

みりん…大さじ2

そば（乾）…2束

ゆず…適量

七味唐辛子…適宜

水

作り方

- 1 長ねぎは5～6cm長さの細切りにする。
- 2 鴨肉は薄切りにする。
- 3 鍋にだし汁としょうゆみりんを合わせて熱し
- 4 鴨肉を加える
- 5、火が通ったら長ねぎを加える。
- 6、そばゆでて水気をよくきる
- 7、そばを器に入れて汁を注ぐ。
- 8、ゆずをのせ、七味をかける

ラフテー 11月22日撮影

材料 (2人分)

豚バラかたまり肉 250g

煮汁

酒 (あれば泡盛) 1/4 カップ

黒砂糖、しょうゆ 各大さじ 1.5

サラダ油

水

作り方

- 1、鍋に豚肉を入れてかぶるくらいの水を加える
- 2、火にかけて煮立ったら中火にし、30分ほど火が通るまでゆでる。
- 3、そのままおいてさまし、
- 4、豚肉を取り出して4~5cm角に切る。
- 5、ゆで汁は、固まった脂を取り除いてとっておく。
- 6、フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、ゆでた豚肉を入れて焼き色がつくまで焼く。
- 7、鍋 (できれば厚手のもの) に豚肉を移して煮汁の酒、黒砂糖、しょうゆを入れ、肉が浸るくらいまでゆで汁を加える。
- 8、ふたをして火にかける
- 9、煮立ったら弱火にして10分ほど煮る。
- 10、ふたを取って弱めの中火にし、さらに15分ほど煮汁がほとんどなくなるまで煮つめる。

タコライス 11月22日 撮影

材料

合挽き肉 160 g
にんにく (みじん切り) 1/2 片
玉ねぎ(みじん切り) 40 g
サラダ油 小さじ 1
[a] 酒 小さじ 2
[a] ケチャップ 大さじ 1
[a] ウスターソース 小さじ 2
[a] 砂糖 小さじ 2
[a] しょうゆ 小さじ 2
[a] コンソメ 小さじ 1/2
[a] レモンの絞り汁 小さじ 1/2
[a] チリパウダー 小さじ 1/2
塩・粗挽き黒こしょう 各少々
ごはん 300 g
レタス 40 g
ピザ用チーズ 20 g
トマト 1/4 個
タコスチップス 適量
レモン 飾り用 1/4 個分

作り方

- 1、トマトは種を除き、1cm 角に切っておく。
- 2、レモン串切りに、のこりで汁を絞る
- 3、レタスを千切りに
- 4、ニンニクをみじん切り、玉ねぎをみじん切り
- 5、フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れ炒める。
- 6、香りが出たら玉ねぎを加え、炒める。
- 7、合挽き肉を加え、ポロポロになるように炒める
- 8、酒、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、コンソメ レモン絞り汁、チリパウダー、を加え炒め、煮詰める。
- 9、塩・粗挽き黒こしょうで味をととのえる。
- 10、器にごはんを盛り付け、レタス・ピザ用チーズ・トマトをのせ、タコスチップスをく

だいてちらす。レモンを添える。

豆腐ステーキ 11月22日撮影

材料 (2人分)

木綿豆腐 1丁 300g

しめじ 25g

ほうれんそう 1/2束 50g

塩 適量

コショウ 適量

小麦粉 適量

サラダ油大さじ1

しょうゆ大さじ1

本みりん大さじ1

(A)

青ねぎ(小口切り) 6本

いりごま(白) 大さじ1/2

つくり方

- 1、しめじはいしづきをとりほぐす
- 2、ほうれんそうは一口大に
- 3、ネギは小口きりに
- 4、豆腐は厚みを半分に切ってから4等分する
- 5、豆腐の水気をきる
- 6、小麦粉を薄くはたきつける。
- 7、フライパンに油をしき、しめじとほうれんそうを炒め塩コショウ
- 8、豆腐を両面焼き、しょうゆとみりんを加えて豆腐に絡ませる
- 9、器に盛りつけ、青ネギといりごまをのせる