

お料理名

のどこしつるり。さらさら食べられるおいしいうどんです。

冷やしうどん

材料

こんぶ 20g
花かつお 30g
さばぶし 20g
うるめぶし 20g
市販品そうめんつゆ(濃縮) 50CC

A

うまみ調味料 小さじ1
みりん 50CC
うすくちしょうゆ 150CC
こいくちしょうゆ 150CC

つくりかた

水2リットルに昆布20gを入れ、弱火で煮出す。(15分位)
沸騰したら昆布を出し、中火にしてかつお類を入れる。(花かつおだけは、10グラム分取っておく)
中火で10分間出しを煮出す。火を止める前に、花かつお10グラムを入れ、約30秒で火を止める。
ペーパータオルでダシをこし取り、少なくなったダシの量を湯をたして2リットルにする。
こしたダシ汁にBを全部入れ、煮たてば出来上がり。
流水でさませばよい。

おすすめスター度

かんたん!

おいしい!

ヘルシー!

ていねいな仕上げがおいしさを生みます。がんばって

お料理名

はふはふ、冬の定番メニュー

茶碗蒸し

材料（5人前）

卵 4個

出し汁（かつお昆布） 卵12個分

鶏モモ肉（10切れ）：80～100g

エビ：5尾

ナルト：5切れ

生シイタケ（小）：5枚

ギンナン：10個

淡口醤油：大さじ1

みりん：大さじ1/2

つくりかた

カツオ・昆布ダシを取り、冷ましておく。卵は、計量カップの中に割り、分量を確認しておく。

エビは、皮をむき、背ワタを抜いて熱湯をかけ、湯引きにしておく。

生シイタケは、石づきを切り取り、表に飾り切りをしておく。

鶏肉は、10切れに切り分け、熱湯で湯通しをして余分な油を取っておく。

ギンナンは、塩ゆでをして皮をむき、下処理をしておく。

ナルトは、適当な厚みで5切れ取っておく。

ボールに卵液を溶き、その分量の3倍のダシ汁を加え、更によく混ぜ、なじませたら、ウラごしをしてなめらかにする。

の卵液に、醤油とみりんで味付けをする。（少しなめてみて醤油を加減）

器に で下ごしらえした具を入れ、卵液を注ぎ入れて蒸し器に入れる。

蒸し器は、湯気が立ったところへ入れ、2分間強火で蒸し、後は弱火に落として、12～13分蒸す。

火の加減で、蒸し具合が一定にならないので1～2回様子を見る。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！

からだがあったまる冬の定番メニュー。胃にもやさしいヘルシーメニューです

お料理名

後揚げサクサク！

鳥もも肉のから揚げ

材料（4人分）

鶏もも肉：3枚

小麦粉又は片栗粉：1 / 2カップ

唐揚げ粉（市販）：1 / 2カップ

下味用調味料

{ 酒：大さじ3
こいくちしょうゆ：大さじ3
おろしショウガ：小さじ1

卵 1個

つくりかた

もも肉は、8～10切れに切る（一口大）。

下味用の調味料を合わせてボウルに入れ、＜1＞の鶏肉を加え、

更に、鶏卵1個を全卵で入れて、手で揉み込むように充分なじませる。

のボウルに小麦粉と唐揚げ粉をふり入れて下味調味料となじませ、衣として鶏肉にまとわせる。

165 の揚げ油へ1切れずつ握り入れるようにして入れ、全部入れ終わってから3分間揚げた後、油きりの上で3分間休ませる。

揚げ油を175 に上げ、休ませていた肉を入れて1分間2度揚げする。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！

おいしさを追求して二度揚げします。

お料理名

お酒の友に。おとうさんがよろこびそう！

かんたん焼きとり

材料（10串分）

鶏もも肉：1枚

タマネギ：1個

竹串：10本

タレ用調味料

醤油：100CC

みりん：50CC

酒：50CC

砂糖：大さじ1

ハチミツ：大さじ1

つくりかた

もも肉は、20切れに切る（塩コショウ少々）。タマネギは、適当に串に刺しやすいずつ）。

ように切る（1串に肉とタマネギ2個

フタ付きのフライパンで、焦げ目がつくまで返しながらかく。

フライパンにタレを先に入れて泡立つ位に煮立て、焼鳥の串を並べて、フライパンをゆすりながら

タレをからめる。

中華鍋にサラダ油を入れ、(3)を炒め(1)と(4)を加えて5分程にて(2)を加え、水溶き片栗粉で

とろみをつけ、仕上げにゴマ油を少々落とす。

召し上がり方

粉サンショなどをふると風味が増します。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！

おいしくお酒を飲める共として定番ですね。

お料理名

こってり系味付けの魚料理

魚の照り焼き

材料（4人分）

魚切り身4切れ

こいくちしょうゆ 大さじ6

みりん 大さじ3

砂糖 大さじ3

きざみしょうが 少々（お好み）

つくりかた

フライパンで魚の切り身を両面まんべんなく焼きます。

こいくちしょうゆ、みりん、さとうに刻みしょうがを混ぜ、フライパンに入れて焼きます。

おすすめスター度

かんたん！

おいしい！

ヘルシー！

濃い目の味付けをお楽しみください