

鶏肉の香味焼き



作り方

- ① 玉葱をすりおろし、しょうゆ・料理酒と合わせておく。
- ② 鶏肉を適当な大きさに切る。
- ③ ①と②を合わせ、味をなじませる。
- ④ 熱したフライパンに③のをせ、両面に焼き目をつけ火を通す。

材料 (5人分)

・鶏肉	250g
・玉葱	1/4個(50g)
・しょうゆ	小さじ1
・料理酒	小さじ1/2



★Oneポイント★

調味液で味付けした鶏肉は焦げやすいので、火加減に注意してください。
香味焼きは、鮭などの魚でも美味しくできます。

鶏のからあげ



作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 土生姜はすりおろし、しぼり汁をとった後、★と合わせる。
- ③ ①と②を合わせ、味をなじませる。
- ④ 鶏肉の汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ⑤ 170～180℃の油で揚げる。

材料 (5人分)

・鶏肉	250g	★さとう	小さじ2
・土生姜(しぼり汁)少々		★しょうゆ	小さじ2
		★料理酒	小さじ1
		・片栗粉	大さじ5
		・植物油	適量



★Oneポイント★

片栗粉を使用しているので、カラッと仕上がります。
お好みで、にんにくのすりおろしを加えると味に変化が出ます。
衣に、青のりを加えると磯辺風味のからあげになります。

県産野菜を使った地産地消メニュー

五色煮



作り方

- ① 小松菜は下茹でし、食べやすい大きさに切る。キャベツ・にんじん・平天は、太めの細切りにする。うすあげは油抜きをし、細切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、だし汁を具材が浸る程度に加え、煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら★を加え、さらに煮る。

材料 (5人分)

・小松菜	1/2袋(125g)	★さとう	小さじ1/2
・キャベツ	2枚(100g)	★しょうゆ	小さじ1
・人参	25g	★みりん	小さじ1/4
・うすあげ	1枚(25g)		
・平天	1枚(25g)		
・だし汁	適量		



★Oneポイント★

五色煮は「ごしきに」と読み、五つの色が入った煮物です。
小松菜の代わりにほうれん草、キャベツの代わりに白菜、平天の代わりにしめじなどアレンジしても良いです。

ナムル風煮



作り方

- ① ほうれん草は下茹でし、食べやすい大きさに切る。もやしは食べやすい大きさに切る。人参は太めの細切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、だし汁を具材が浸る程度に加え、煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら★を加え、さらに煮る。
- ④ 最後に、白ごま・ごま油を入れる。

材料 (5人分)

・ほうれん草	3/4袋(125g)	★さとう	小さじ1
・もやし	1/3袋(75g)	★しょうゆ	小さじ1
・人参	25g	・ごま油	適量
・白ごま	小さじ2		
・だし汁	適量		



★Oneポイント★

白ごまは先に乾煎りしておくど、より香りが立ちます。
チンゲン菜や小松菜などでも美味しく仕上がります。