

じゃこねぎの卵焼き

材料（1人分）

| | |
|---------|--------|
| 卵 | 1個 |
| マヨネーズ | 小さじ1 |
| ちりめんじゃこ | 大さじ1 |
| 長ねぎ | 5～6cm |
| こしょう | 少々 |
| 油 | 大さじ1/2 |

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② 器に卵を割りほぐし、油以外の材料を全て入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、強火で②を一気に全部流し入れる。
- ④ 周りが固まり始めたら、フライ返しを使って、手前から向こう側へ半分に折りたたむ。
- ⑤ 中火にして両面を返しながらか中まで火を通す。



ちりめんじゃこの塩気とねぎの風味がおいしい卵焼きです。卵はフライパン全体に広げず、端の半分くらいを使うと作りやすいです。炒り卵にしてもOK。ちりめんじゃこは、カルシウムも豊富です。32ページの「小魚トースト」にしたり、納豆に混ぜたり、おひたしに和えたりしてもおいしいですよ。

豚肉のしょうが焼き

材料（1人分）

| | |
|-----------|--------|
| 豚しょうが焼き用肉 | 3枚 |
| 小麦粉 | 大さじ1 |
| ☆おろししょうが | 大さじ2 |
| ☆さとう | 小さじ1/2 |
| ☆酒 | 大さじ1/2 |
| ☆しょうゆ | 大さじ1 |
| ☆みりん | 大さじ1 |
| 油 | 適量 |

作り方

- ① ビニール袋に肉と小麦粉を入れて、肉が全体に白くなるようにもむ。
- ② ☆の材料をボウルなどに混ぜておく。
- ③ フライパンに油を入れ、中火にかけてから①の肉を入れ肉の周りが白っぽくなるまで焼く。（完全に火が通ってなくてもOK）
- ④ ③に②を入れて、中火のまま、水分がほとんど無くなるまで焼く。

お皿に盛り付ける時、レタス、キャベツ、トマトなどの野菜を添えると、見た目もきれいで、食欲も出てきます。常に添え野菜を冷蔵庫にストックしておくといいですね。

薄切りたまねぎを肉と一緒に炒めても Good!



使いかけの小麦粉は、タッパーに入れるか、ジッパー付の袋に入れて保存します。小麦粉は湿気が苦手なので注意！

鶏肉のレンジ蒸し

材料（1人分）

| | |
|-------|--------|
| 鶏もも肉 | 3切 |
| から揚げ用 | (70g位) |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 酒 | 少々 |
| じゃがいも | 1/4個 |
| たまねぎ | 1/4個 |
| ケチャップ | 小さじ1 |
| 中濃ソース | 小さじ1 |
| さとう | 小さじ1/4 |
| 耐熱容器 | |

作り方

- ① 鶏もも肉に塩・こしょう・酒をふっておく。
- ② じゃがいも・たまねぎは、厚さ5mm位の薄切りにする。
- ③ ケチャップ・中濃ソース・さとうを混ぜておく。
- ④ 耐熱容器に、たまねぎ・じゃがいも・①の順に重ね、③をかけてラップをふんわりかける。
- ⑤ 500Wの電子レンジで5分位加熱する。肉の色が変わって火が通れば、出来上がり。

じゃがいもやたまねぎの他にも、にんじん、ピーマン、もやしなどの野菜や、えのきや、しめじなどのきのこを一緒に入れてもいいですね♪

一度封を開けたものは、口をきちんと閉じて保存します。
取り分けるときは、清潔な箸、スプーンを使いましょう。

食べ残した料理や作り置きのためにたくさん作った料理は、長時間室温に放置しないようにしましょう。
早めに粗熱を取り、冷蔵庫へ。

パワー
アルフ



☆食品衛生 ワンポイントメモ

から揚げ風 自分で作っているいろいろな味付けも楽しもう！

材料（1人分）

| | |
|---------|----------|
| 鶏もも肉 | 4切 |
| から揚げ用 | (70~80g) |
| めんつゆ | 小さじ2 |
| (濃縮タイプ) | |
| おろししょうが | 小さじ1/2 |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| 油 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |

作り方

- ① ビニール袋に鶏肉・めんつゆ・しょうが・にんにく・油を入れ、袋の口をしぼり、肉に味がしみこむよう20秒位よくもむ。その後10分程度おいておく。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ クッキングシートを敷いたフライパンに②のをせ、ふたをして中火で5分焼く。
- ④ 鶏肉をひっくり返し、もう一度ふたをしてさらに弱火で5分焼いて、出来上がり。

味付け応用編

カレー粉や粉チーズ、辛子を加えると、違った味に！



手のかかる揚げ物も、油をもみこんだり、クッキングシートを使ったりすることで、簡単に揚げ物風のおかずができます。

大きいままの鶏肉を使うと山賊焼き風に！

万能調味料のめんつゆは、常備すると下味だけでなく、煮物、焼き物、炒め物などに大活躍しますよ。

鶏つくねの甘辛焼き

材料（3個分）

| | | |
|---|------|------|
| | 鶏ひき肉 | 100g |
| | 塩 | 少々 |
| A | 片栗粉 | 小さじ2 |
| | しょうが | 1かけ |
| | 長ねぎ | 10cm |
| | 油 | 適量 |
| | さとう | 小さじ2 |
| B | しょうゆ | 小さじ2 |
| | 水 | 大さじ2 |

作り方

- ① しょうがと長ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに、ひき肉、①のしょうがと長ねぎ、Aの材料を入れてよくねり混ぜる。
- ③ ②を3等分にし、小判型に形を整える。中央を少しへこませておく。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を並べる。ふたをして中火で3分位焼き、焼き色がついたら上下を返す。ふたをして、2分位焼く。
- ⑤ Bの材料を回し入れ、味をからめながら少しとろみがつくまで焼く。

きのこやピーマンなど、お好みの野菜をつくねと一緒に焼いて添えると見た目も豪華に！
小さく丸めて、鍋やスープの具にしてもおいしい。
お弁当にもおすすめです♪

☆食品衛生ワンポイントメモ

料理の時は、生で食べるもの（野菜）→肉、魚の順で料理すると、食中毒菌の汚染を防ぐことができます。

食中毒菌は熱に弱いので、食材の中心部まで十分に加熱して菌をやっつけましょう。



焼くだけ！

ミラノ風カツレツ

材料（2人分）

| | |
|-----------|-------|
| 豚しょうが焼き用肉 | 2枚 |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 少々 |
| 卵 | 1個 |
| パン粉 | 1カップ |
| 粉チーズ | 大さじ1 |
| バター | 大さじ1 |
| (サラダ油でも) | |

作り方

- ① 豚肉に塩、こしょうをふる。
- ② 溶き卵、パン粉と粉チーズを混ぜたものの順で2回豚肉につける。
- ③ 熱したフライパンにバターをとかし、中火で片面4分位ずつこんがり焼く。

がっつり食べたいけど、揚げ物はちょっと…という時に！
焼くだけで、ボリュームも満足なちょっとオシャレなイタリアンができます。友だちを招いてのホームパーティーの時などにもおすすめです。

時間がある時にたくさん作り、冷ましてからラップに包んで冷凍しておく、忙しい時やお弁当のおかずになります。

粉チーズはフタをして冷蔵庫へ、パン粉は更にビニール袋に入れて冷凍庫で保管しましょう。

