

■ 4人分



所要時間 20分

材 料

2度揚げ鶏のから揚げ

鶏もも肉	400g
A 砂糖 (お好みで)	小さじ1~
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ1/2
しょうが汁	小さじ2
片栗粉・小麦粉	各大さじ2
キャベツ (千切り)	2枚
レモン (くし形切り)	1/2個
マヨネーズ	お好みで

作り方

- ① 鶏肉は皮を下にし、1人3~4切れに切る。
ボウル又はポリ袋にAを混ぜ合わせ、鶏肉を加えて汁気がなくなるまでもみ込む。
小麦粉、片栗粉も加えて10分ほど漬けこむ。
- ② 160℃位の油で、①をよく混ぜ合わせてから2分位揚げる。
1度取り出し、2~3分待つ。(余熱で火を通す)
※少し薄いきつね色で取り出す。
180℃に温度を上げ、きつね色になるまで1分位揚げる。
- ③ 器に盛り、キャベツ・レモン・マヨネーズ等を添える。

Check Point

2度揚げは、ご家庭でも失敗しにくい揚げ方なのでおすすめです。油の温度をしっかりと守る事が、揚げ物のポイント。温度計があると便利です。(ダイソーにもあります)

にんにくの芽のごま和え

材 料

にんにくの芽 (4cm幅)	1束
B すりごま (白)	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① にんにくの芽は、熱湯で1~2分塩ゆでにし、冷水でサッと冷やす。
- ② ボウルにBを合わせ、①を加えて和える。



■ 4人分

所要時間 10分

Check Point

リーズナブルで栄養満点な「にんにくの芽」殺菌効果も期待できます。

五目チャーハン



■ 1人分の分量

所要時間 10分

材料

卵(溶きほぐす)	1個分
ごはん	茶わん1杯(約150g)
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう・味の素	各少々
焼き豚(5mm角)	20g
ネギ(小口切り)	2cm
ミックスベジタブル	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① ご飯に分量の油を回しかけ、箸で混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにラード又は油(少々)を中火強で熱し、卵を加える。卵が半熟になれば卵の上にご飯を加え、切るようにほぐしながら、中火強で炒める。ごはんがほぐれてきたら、塩・こしょう・味の素で味を調べ、焼き豚・ネギ・ミックスベジタブルを加え、パラパラになるまで時間をかけずに炒める。
- ③ 最後にしょうゆを鍋肌から回し入れ、さっと混ぜ合わせて器に盛る。

Check Point

- ・ご飯は温かい状態で使う
- ・油は多めに使う
- ・1回に作る料は少ない方がいい
- ・具材は何でもOK!でも大量に入れない
- ・出来るだけ短時間で仕上げる
- ・調味料を先に計っておくと手早く作れます

わかめのスープ

■ 4人分

材料

水	600cc	
中華スープの素	小さじ1	
しょうが(千切り)	10g	
わかめ(塩蔵)	40g	
C	塩	小さじ1/4~
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	小さじ2
	こしょう・味の素	各少々
ねぎ(小口切り)	5cm	
ごま油	小さじ1	



所要時間 10分

作り方

- ① わかめはたっぷりの水で30秒位洗い、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水・中華スープの素・しょうがを入れて火にかける。煮立ったら、わかめを加えてCで味を調える。ねぎとごま油を加えて器によそい、お好みでごまをかける。

Check Point

- わかめは煮すぎると溶けます。スープは味見をして、少し薄いかな?位がちょうどよい塩分です。塩はまじめに入れましょう。