



■ 4人分

所要時間 25分

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れて溶きほぐす。かに・しいたけ・ねぎ・Aを加えて混ぜ合わせ、人数分に分ける。
- ② 小さめ(20cm位)のフライパンに、サラダ油大さじ1を中火で温める。①の卵を一気に流し入れて、手早く全体をぐるぐるかき混ぜる。
半熟状になれば、皿にひっくり返して取り出し、反対も火を通す。両面火が通ったら、ご飯の上に盛り付ける。
- ③ 鍋にB【かに玉のあん】の調味料を入れ、常に混ぜながら一煮立ちさせる、②の上にかける。

材 料

卵	6個
かにのほぐし身	60g
干し椎茸(戻す→千切り)	2枚
ねぎ(斜め薄切り)	4cm
A 水	120cc
中華スープの素	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ベーキングパウダー(あれば)	小さじ1/2
B 水	360cc
砂糖	大さじ1
中華スープの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
ごま油	小さじ1
こしょう	少々
しょうがの絞り汁	小さじ1
片栗粉	大さじ2

鶏出汁海苔スープ

材 料

水	600cc
中華スープの素	小さじ1
鶏のゆで汁(あれば)	適量
焼き海苔	2枚
C しょうゆ	小さじ2
塩	少々~
こしょう	少々
ねぎ	4cm
ごま油又はラー油	少々

作り方

- ① 鍋に水・中華スープの素・あればサラダチキンで出た鶏の出汁を加え、火にかける。
- ② のりを小さくちぎって加え、弱火で1分煮てのりをとろとろ溶かす。Cを加えて味見をし、塩味をととのえ、香りづけにごま油を加える。

■ 4人分



所要時間 5分

Check Point
のりがあればさっと作れるスープです。どんな海苔でもOKです。海苔からもだしが出ます。味見して塩で味を調整ましょう。



■ 4人分

所用時間 60分～

作り方

- ① 鶏肉をジップロック等に入れ、重量の1%の塩・0.5%の砂糖を入れ袋越しにもみ込む。なるべく空気を抜いてチャックをする。
- ② 炊飯器に鶏肉がつかるくらいの熱湯を入れ、保温ボタン(あれば高め)を押す。①を袋ごと入れ、1時間～1時間半じっくり火を通す。
- ③ 器にトマトときゅうりを写真のように飾る。鶏肉は手でさくか、スライスして盛り付け、Dのバンバンジーソースをかける。

材 料

鶏むね肉	1枚 (約300g)
→塩 3g・砂糖 1.5g (小さじ1/2)	
きゅうり(板ざり→千切り)	1本
トマト(薄い半月切り)	1個
D 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
水	大さじ1.5
酢	大さじ1/2
練りごま又はすりごま	大さじ1
酒・ごま油	各小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
ねぎ(みじん切り)	約4cm
ラー油(あれば)	小さじ1/4
中華スープの素	少々

Check Point

サラダチキンは大量に作って、小分けで冷凍すればとっても便利♪冷凍してもそんなに味が落ちませんよ。万が一サラダチキンがピンク色だったらレンジで数分チンしてください。

五郎島金時の大学芋

材 料

さつま芋	200g
E 砂糖	大さじ3
みりん	大さじ1
水	大さじ2
しょうゆ	小さじ3/4
黒ごま	少々

■ 4人分



所要時間 15分

作り方

- ① さつま芋は皮付きのまま、一口大の乱切りにする。水に5分位つけてあくを抜き、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ② 油を160℃位に熱し、4～5分間じっくり揚げる。
*竹串がずっと通るようになればOK!
- ③ フライパンにEを入れて中火にかける。半分位の量に煮詰まれば、さつま芋を加えて手早く混ぜあわせ、みつを全体にからめる。

Check Point

Eの調味料を火にかけたら、絶対に触らないでください。飴のダマが出来ます。調味料をどれだけ蒸発させるかで、大学芋の表面の飴の固さが変わります。