

■ 4 人 分

ふわとろかに玉

材 料

卵	6 個	
かにのほぐし身	6 0 g	
干し椎茸（戻す→千切り）	2 枚	
ねぎ（斜め薄切り）	4 c m	
A	水	1 2 0 cc
	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	3 6 0 cc
	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

所要時間 2 5 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。

鶏出汁海苔スープ

材 料

水	6 0 0 cc	
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	4 c m
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分煮てのりをとろっと溶かす。
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。海苔からだしが出ます。
味見して塩で味を調えましょう。

■ 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くらい熱湯を入れ、
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。

低温調理サラダチキンのバンバンジー

材 料

鶏むね肉	1 枚 (約 300 g)
↳ 塩 3 g ・ 砂糖 1.5 g (小さじ 1/2)	
きゅうり (板ずり→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 4 c m
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	200 g
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

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。
***竹串がす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。

■ 4 人分



所要時間 15分

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。