

ふわとろかに玉

■ 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。
【卵は1人分ずつ仕上げます】
- 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【天津飯のあん】の調味料を入れ、**片栗粉を溶かしてから**強火で加熱する。絶えず混ぜながら完全に沸騰させ、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 |

【天津飯のあん】

| | |
|----------|-------|
| 水 | 360cc |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 中華スープの素 | 小さじ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 |

簡単鶏出汁海苔スープ

■ 4人分

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 |
| B | |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 塩 | 少々~ |
| こしょう | 少々 |
| ねぎ(みじん切り) | あれば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すべて加え、火にかける。
- ② のりを小さくちぎって加え、弱火で1分煮てのりをとろりと溶かす。
B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。



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しましょう。

■ 4人分



所用時間 60分～

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300g) |
| ↳ 塩 | 3g ・ 砂糖 1.5g (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 |
| C 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 |

作り方

- ① 鶏肉をジップロック等に入れ、**重量の1%の塩**・分量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のお湯(**湯気が出る位**)を入れ、保温ボタンを押す。①を袋ごと入れ、1時間半から2時間位じっくり火を通す。
- 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、**C**のバンバンジーソースをかける。

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加熱してください。

五郎島金時の大学芋

材 料

| | |
|-------------|------------|
| さつまいも | 1本 (200g位) |
| 揚げ油 | 適量 |
| D 砂糖 | 大さじ3 |
| はちみつ | 大さじ1.5 |
| 水 | 大さじ1 |
| 黒ごま | 少々 |

作り方

- ① さつまいもの皮をむき、一口大の乱切りにする。水に10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 小鍋に①のさつまいもと、かぶる位の油を入れ弱火で10分加熱する。竹串が刺されれば中火で2分位、箸で返しながらか熱する。
- ③ フライパンに**D**と②のさつまいも、黒ごま入れて中火にかける。混ぜあわせながらか熱し、少しとろみが出るまで、みつを全体にからめる。

■ 4人分



所要時間 15分

Check Point

はちみつがなければ、代わりにみりんを大さじ3入れてください。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。好みに調整してください。

鶏肉の加熱時間基準表

| | 5 mm | 10 mm | 15 mm | 20 mm | 25 mm | 30 mm | 35 mm | 40 mm | 45 mm | 50 mm | 55 mm |
|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 57℃ | 1:55 | 2:10 | 2:25 | 2:40 | 3:05 | 3:20 | 3:50 | 4:20 | 4:50 | 5:20 | 5:50 |
| 58℃ | 1:20 | 1:35 | 1:50 | 2:05 | 2:30 | 2:45 | 3:15 | 3:45 | 4:15 | 4:45 | 5:15 |
| 59℃ | 0:55 | 1:10 | 1:25 | 1:40 | 2:05 | 2:20 | 2:50 | 3:20 | 3:50 | 4:20 | 4:50 |
| 60℃ | 0:40 | 0:50 | 1:10 | 1:25 | 1:50 | 2:05 | 2:35 | 3:05 | 3:35 | 4:05 | 4:35 |
| 61℃ | 0:25 | 0:40 | 0:55 | 1:10 | 1:35 | 1:50 | 2:20 | 2:50 | 3:20 | 3:50 | 4:20 |
| 62℃ | 0:20 | 0:35 | 0:50 | 1:05 | 1:30 | 1:45 | 2:15 | 2:45 | 3:15 | 3:45 | 4:15 |
| 63℃ | 0:15 | 0:30 | 0:45 | 1:00 | 1:25 | 1:40 | 2:10 | 2:40 | 3:10 | 3:40 | 4:10 |
| 64℃ | 0:15 | 0:25 | 0:45 | 1:00 | 1:25 | 1:40 | 2:10 | 2:40 | 3:10 | 3:40 | 4:10 |
| 65℃ | 0:10 | 0:25 | 0:40 | 0:55 | 1:20 | 1:35 | 2:05 | 2:35 | 3:05 | 3:35 | 4:05 |
| 66℃ | 0:10 | 0:25 | 0:40 | 0:55 | 1:20 | 1:35 | 2:05 | 2:35 | 3:05 | 3:35 | 4:05 |
| 67℃ | 0:10 | 0:25 | 0:40 | 0:55 | 1:20 | 1:35 | 2:05 | 2:35 | 3:05 | 3:35 | 4:05 |
| 68℃ | 0:10 | 0:20 | 0:40 | 0:55 | 1:20 | 1:35 | 2:05 | 2:35 | 3:05 | 3:35 | 4:05 |
| 69℃ | 0:10 | 0:20 | 0:40 | 0:55 | 1:20 | 1:35 | 2:05 | 2:35 | 3:05 | 3:35 | 4:05 |
| 70℃ | 0:10 | 0:20 | 0:40 | 0:55 | 1:20 | 1:35 | 2:05 | 2:35 | 3:05 | 3:35 | 4:05 |