

本日のメニューのレシピ(1人前)

〈親子丼〉

【材料】

ご飯（1／2合） 鶏モモ肉（50グラム） タマネギ（1／4個） 三つ葉（2本） 卵（1個） 本つゆ（10cc）

【作り方】

- ①鶏肉をそぎ切りにする。
- ②タマネギはくし切りに
- ③鍋に本つゆを入れ煮立てる。（火はずっと中火）
- ④タマネギを加える。
- ⑤この間に、卵を軽く溶く。
（白身のかたまりを切る感じでかき混ぜすぎるとフワッと仕上がりにません。）
- ⑥タマネギがしんなりしてきたら鶏肉を加える。
- ⑦鶏肉に火が通ったら（切り角が丸くなります）
丼鍋に一人前ずつ移す。（中火）
- ⑧この間に、丼にご飯を盛る。
- ⑨⑦が煮たったら、溶いた玉子を流し入れる。
- ⑩卵のかたまり具合を見て、ご飯の上へ
- ⑪三つ葉を盛り付けて完成！



【そぎ切り】

白菜の根元、椎茸、鶏肉など厚みがある材料をそぐように、手前に引くようにして切る。表面積が大きくなるので短時間で均等に火が通り、味の含みがよくなる。



【くし切り】

← 1.茶色の皮を剥いで、上下を切り落とす。（画像とは逆に、上下を先に切り落としてから剥ぐほうが剥ぎやすい。）

2.約半分に切る。 →

← 3.繊維に沿って斜めに包丁を入れて切る。大きさは調理によって調節。細かい方が早く調理できる。

4.完成！ →



〈きんぴらごぼう〉

【材料】

ごぼう（1本） にんじん（1／3本） ごま油（大さじ1杯） みりん（大さじ1杯） しょう油（大さじ1杯） だし汁（大さじ1杯）

【作り方】

- ①ごぼうを洗う。
- ②タワシか包丁の背でごぼうの皮をこそぎ落とす。
- ③ボールに水を入れ、そこへささがき
- ④にんじんを短冊 or 千切り
（③④は、ピーラーを使ってもOK!）
- ⑤だし汁と調味料を合わせる。
- ⑥フライパンにごま油を大さじ1杯
- ⑦ごぼうとにんじんを強火で炒め、油がまわったら⑤を加える。
- ⑧汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑨器に移し盛り付ける。好みで七味などを振る。

ささがき



〈味噌汁〉

【材料】

合わせ味噌（小さじ1杯） 乾燥わかめ（小さじ1杯） 薄揚げ（2センチ分） 水（200cc）

【作り方】

- ①お湯を沸かす。（湯量はお茶碗×人数分＋蒸発分）
- ②乾燥わかめを入れる。（入すぎるとわかめだらけに）
- ③薄揚げを5ミリ幅に切り、お湯に入れる。
- ④わかめが十分広がったら火を止める。
- ⑤味噌を溶く。

薄揚げは湯通ししなくてもいいの？

少量使用の場合は、必ずしも湯通しする必要ありません。湯通ししない方が、コクと旨味がでます。←味がごまかせます(^^)v

〈白玉うさぎの柿添え〉

【材料】

白玉粉（75グラム） 水（75cc） 白あん（50グラム） 南天の実、葉 柿（1個）

【作り方】

- ①ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら手でこねる。耳たぶぐらいのかたさにし、皮を作る。
- ②①を5等分にして、白あんを芯にして包み、うさぎの形にする。
- ③鍋に湯を沸かし、②をひとつずつ落とす。浮き上がってきたら膨れるまでゆでて冷水にとり、南天の実や葉でうさぎの耳と目をつくる。
- ④柿を切って添える。