

串刺しが面倒な焼鳥を手軽に食べましょう。
手作り麺つゆがあればタレも絶品簡単です！

材料

●国産鶏もも肉 200g

●長ネギ 2本

●青ネギ or 水菜 適量（飾り）

★醤油 大1

★黒糖 大1

★みりん 大1

★手作り麺つゆ 大1

お好みで七味唐辛子

1. オーブンを220度で予熱スタートする。
2. 鶏もも肉を一口大に、長ネギは3センチに切る。
3. 天板にクッキングシートを敷いて、鶏肉と白ネギを並べて、220度で20分焼く。
フライパンの場合、オイルなしで皮からじっくり焼く。
4. 小鍋にタレの材料を入れて、トロットするまで弱火で煮詰める。
5. 丼にする場合、ご飯の上に鶏肉と長ネギにタレをかけ、青ネギや水菜、胡麻を散らして出来上がり。
お好みで七味唐辛子をかけても美味しいです。
6. 次ページの「温泉卵」か「ポーチドエッグ」をトッピングしましょう。

角切り大根の醤油麴マリネ

シンプルだけど、噛むほど美味しい常備菜です

材料

●大根 300g

●醤油麴 大2

●酢 大1

1. 大根を2センチ角に切る。
皮は剥いても剥かなくてもOKです。
2. ポリ袋に大根と調味料を入れて軽く揉む。
3. 1時間以上置いたら出来上がり。

温泉卵

人数分

季節や卵の大きさなどで時間の調整をしてください。

材料

- 卵（1個約60g） 人数分
- 水 1リットル～

1. 厚手の鍋にお湯を沸かし、沸騰したら火を止めて、コンロから下ろす。
2. 冷蔵庫から出したての卵を、卵同士を離して、おたまでそっと入れる。
鍋の蓋はせず、そのまま置く。
3. 12分前後で、お湯からすくう。
4. 卵を10回ほどやさしく振り、平らなところで軽く叩いてわる。

ポーチドエッグ

人数分

ゆで卵より簡単☆ポーチドエッグの手軽な作り方です。
丼やカレーにトッピングして、簡単にタンパク質アップしましょう。

材料

- 卵 人数分
- 水 鍋に5センチぐらい

1. 冷蔵庫から出してすぐの卵をザルなどに割り入れて、水っぽい白身を落とす。
（落ちた白身は味噌汁などに入れましょう。）
2. 鍋に5センチぐらい、水を入れてぐらぐら沸騰させる。
3. 沸騰したら火を止めて、卵を人数分そっと入れる。
4. 蓋をして3分待ったら、卵をそっとすくって、キッチンペーパーで水分をふきとる。

煮込むだけ簡単！重ね煮豚汁の作り方

時間がない時にオススメ！重ね煮の作り方とです。

材料

- 海塩 適量
- 刻み昆布 2つまみ
- えのき 1袋
- 白菜 1/4
- じゃがいも 1こ
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- 国産木綿豆腐 150g
- 豚肉 150～200g
- 味噌 適量

- 1.厚手の鍋に海塩から順番に豚肉まで、材料を切りながら、重ねて入れる。
- 2.味噌を4箇所ぐらいに分けてのせる。
- 3.材料の7分目まで水を入れて加熱スタート。
加熱したらヒタヒタぐらいになります。
- 4.沸騰したら弱火で20分煮込む。
- 5.水分や味噌が足りない場合、加えて出来上がり。

