

食材

- うまみ調味料(小1)
- オイル(適量)
- オリーブオイル(大1)
- かぼちゃ(1/4個)
- カレー粉(小2)
- キャベツ(1/8玉 (150g) + 1/2玉 (500g))
- きゅうり(3本)
- クミン(小1/2)
- コーン(50g)
- ごぼう(1本 (100g))
- ごま油(小1)
- コンソメ(小1)
- さつまいも(1本 (200g))
- しょうが(1かけ + 2かけ (20g))
- ソーセージ(1袋 (5~6本))
- たまねぎ(1/2個 (150g))
- にんじん(1/3本 (50g) + 1/3本 (50g))
- にんにくチューブ(5cm + 3cm)
- はちみつ(大1.5)
- パン粉(適量 (3/4カップくらい))
- ピーマン(1袋 (4~5個))
- マヨネーズ(大1 + 大1)
- みりん(大1 + 大2)
- もやし(1/4袋 (50g))
- ヨーグルト(大1)
- レモン汁(大1/2)
- 塩(少々 + 小1/2 + 小1/2 + 小2/3 + 少々)
- 塩 (塩もみ用) (小1)
- 塩 (板ずり用) (小1/2)
- 小ねぎ(1/3束 (50g) + お好みで + お好みで)
- 水(350mL + 小2.5 + 200mL)
- 油(大1)
- 片栗粉(小2.5 + 大1)
- 砂糖(大1/2 + 大1.5 + 大3)
- 穀物酢(大3)
- 醤油(小1/2 + 大1.5 + 大1.5 + 小2)
- 金ごま(大1)
- 顆粒コンソメ(小1/2)
- 顆粒こんぶだし(1/2本 + 1/2本)
- 鶏むね肉(350g)
- 鶏ももひき肉(250g)
- 鶏もも肉(400g + 100g)

レシピ

火を使わない	フライパン	オーブン	両手鍋
<div><div>肉だんごのたねを作る</div><div>チキンケバブ (下味まで)</div><div><div>鶏肉は余分な脂を取り除き、食べやすく小さめに切ります。</div><div>ジッパー付き保存袋にオリーブオイル(大1)とヨーグルト(大1)と塩(小2/3)とクミン(小1/2)とにんにくチューブ(5cm)とを入れ、袋の上から手でもんでよく混ぜ合わせます。鶏肉を入れ、たれが全体にいきわたるようにもみ込みます。空気を抜いてジッパーをしめ、平たくして潰け込みます。作り置きの場合、この状態で冷蔵冷凍保存します。</div><div>冷蔵庫から出して、室温に戻します。オーブンは220度に予熱します。</div></div><div><div>鶏もも肉(400g)</div><div>オリーブオイル(大1)</div><div>ヨーグルト(大1)</div><div>塩(小2/3)</div><div>クミン(小1/2)</div><div>にんにくチューブ(5cm)</div></div></div>			

天板にクッキングシートをしきます。鶏肉をポリ袋から取り出し、皮目を上にして並べます。

220度で15分ほど焼いて、完成。ケバブソースをかけて召し上がってください。

ケバブ以外の鶏肉の下ごしらえ

きゅうりを塩もみする

キャベツ、にんじんを塩もみする

根菜と鶏肉の甘辛煮（フライパンI）

さつまいもはよく洗って、長さ4～5cm、幅1～2cm程度に切り、水にさらしてアクを取ります。ごぼうは皮をむき、長さ4～5cm、幅1cm程度に切り、水にさらしてアクを取ります。

さつまいも(1本 (200g))
ごぼう(1本 (100g))
鶏もも肉(100g)
みりん(大2)
砂糖(大1.5)
醤油(大1.5)
水(200mL)
小ねぎ(お好みで)

1をざるにあげ、水気を切ります。鶏肉は余分な脂を取り除き、1～2cm角に切ります。

鍋に、ごぼう、さつまいも、鶏肉の順に入れ、みりん(大2)と砂糖(大1.5)と醤油(大1.5)と水(200mL)を入れて落としふたをし、煮立ったら弱火で15分煮ます。

落としふたをあけて、煮汁がほとんどなくなるくらいまで煮たら、完成。お好みで小ねぎを散らします。

かぼちゃをレンジ加熱する

ピーマンとソーセージのコンソメ炒め（フライパンII）

ピーマンはへたと種を取り、縦に細切りにします。ソーセージは斜め薄切りにします。

ピーマン(1袋 (4～5個))
ソーセージ(1袋 (5～6本))
顆粒コンソメ(小1/2)

フライパンに油を熱し、中火でピーマンとソーセージに薄く焼き色がつくまで焼きます。

コンソメを入れ、味がまんべんなくいきわたるよう炒め合わせて、完成。

かぼちゃのカレースコップコロッケ

オーブンは200度で予熱しておきます。かぼちゃは種を取り、一口大に切り、皮も所々削いておきます。

1を耐熱容器に入れて、ふわりとラップをかけてレンジで5～6分加熱します。

かぼちゃ(1/4個)
パン粉(適量 (3/4カップくらい))
オイル(適量)
マヨネーズ(大1)
カレー粉(小2)
コンソメ(小1)
塩(少々)

2をマッシャー等ですりつぶし、マヨネーズ(大1)とカレー粉(小2)とコンソメ(小1)と塩(少々)を加え混ぜ合わせます。

耐熱容器の内側に油を塗り、3を入れて、混ぜ合わせたパン粉(適量 (3/4カップくらい))とオイル(適量)を上からかけ広げます。

200度のオーブンで20分程度焼き、完成。

鶏肉だんごと野菜スープ

鶏ももひき肉(250g)
小ねぎ(1/3束 (50g))
しょうが(1かけ)
顆粒こんぶだし(1/2本)
塩(少々)
キャベツ(1/8玉 (150g))
にんじん(1/3本 (50g))
もやし(1/4袋 (50g))
顆粒こんぶだし(1/2本)
塩(小1/2)
醤油(小1/2)
水(350mL)
片栗粉(小2.5)
水(小2.5)

小ねぎは小口切りにします。しょうがはみじん切りにします。ボウルに鶏ひき肉、小ねぎ、しょうが、顆粒こんぶだし(1/2本)と塩(少々)を入れ、よくこねます。

キャベツは食べやすい大きさに切ります。にんじんは3～4cm長さの薄切りにします。片栗粉(小2.5)と水(小2.5)は混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を作ります。

鍋ににんじん、キャベツ、もやし、顆粒こんぶだし(1/2本)と塩(小1/2)と醤油(小1/2)と水(350mL)を順番に入れ、ふたをして弱～中火で3分ほど煮ます。

ふたを取り、鍋の野菜を端によせ、あいたスペースに肉だんごを手で丸めて入れます。すべて入れたら、中火で3分ほど煮ます。

火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつけて、完成。

洗浄 (フライパンⅡ)

鶏むね肉のはちみつしょうが焼き (フライパンⅡ)

鶏肉は室温に戻します。余分な脂を取り除き、お好みで皮も取ります。繊維を断つようにしてひとくち大に切り、砂糖(大1/2)と塩(小1/2)との砂糖と塩を順番によくすり込みます。

たまねぎは皮をむき、薄切りにします。しょうがは皮をむき、すりおろします。

鶏むね肉(350g)
たまねぎ(1/2個 (150g))
しょうが(2かけ (20g))
砂糖(大1/2)
塩(小1/2)
片栗粉(大1)
醤油(大1.5)
はちみつ(大1.5)
みりん(大1)
小ねぎ(お好みで)

フライパンに油大1を中火で熱し、たまねぎをすき通るまで炒めます。鶏むね肉に片栗粉を薄くまぶし、両面とも焼きます。

弱火にし、スペースをあけて醤油(大1.5)とはちみつ(大1.5)とみりん(大1)と、しょうがを入れ、フライパンの中で混ぜ合わせます。

再び中火にし、全体に味がからむように炒め合わせて、完成。

食べるときに、お好みで小ねぎを散らします。

金ごまきゅうり (和える)

きゅうりは塩をふり、板ずりをします。両端を切り落とし、3～4等分の長さに切ります。ポリ袋に入れ、めん棒などで叩き、10分～ひと晩おいて水分を出します。

ポリ袋から出してざるにあげ、しっかりと水気を切ります。

保存容器かポリ袋で金ごま(大1)と醤油(小2)とごま油(小1)とうまみ調味料(小1)とにんにくチューブ(3cm)

きゅうり(3本)
塩(板ずり用) (小1/2)
金ごま(大1)
醤油(小2)
ごま油(小1)
うまみ調味料(小1)
にんにくチューブ(3cm)

