

ササミと野菜のカラフルサラダ

●●● 材料 (4人分) ●●●

ササミ	2本
酒・塩	少々
サニーレタス	2枚
キャベツ	1/6玉
ラディッシュ	2個
きゅうり	1/2本
大葉	2枚
オクラ	2本
お好みのドレッシング 60cc	
A	レモン 1/8個
	黒こしょう 少々
クルミ	少々

●●● 作り方 ●●●

- ①ササミは筋を取り、酒・塩をふって血にのせてラップをし、500Wで約2分加熱する。
荒熱が取れたら手でさく。
- ②サニーレタスは一口大にちぎる。
キャベツは千切り、ラディッシュはスライス、きゅうりは縦に切り種を取って斜めに切る。
大葉は細かくきざみ、全て合わせて氷にさらす。
- ③しっかり水気をとった②と①を混ぜ、合わせたAを加え、味が馴染むよう混ぜる。
- ④盛り付けてクルミをちらす。



おいしさいっぱい



ひめっこ地鶏



今日使う部位は…?

* ささみ

やわらかくて脂肪が少ない!
たんぱく質が豊富です。

* もも肉

筋肉質でやや硬いですが、
うまみとコクがあります!

* むね肉

たんぱく質が多く、
あっさりしています。

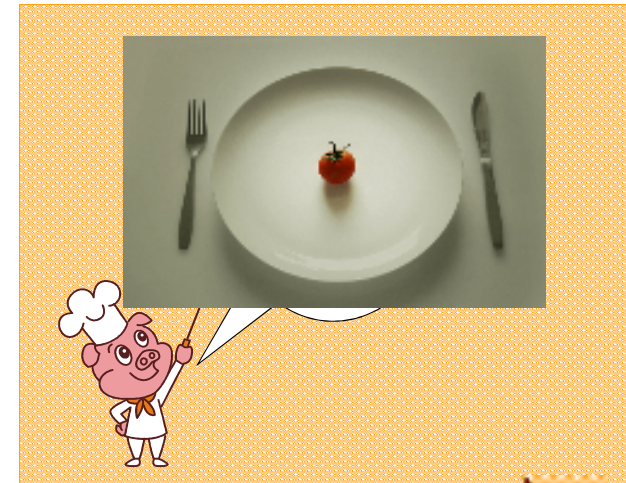
* 手羽

脂肪やゼラチン質を多く含みます。



ひめっこ地鶏 料理教室

平成29年8月5日



名前：

本日の先生：重見 恵子

レシピ制作・調理指導 愛媛調理製菓専門学校

〒790-0878 松山市勝山町1-1-5

<http://www.aigaku.jp>

🐔 鶏むね肉を使って・・・

サクサクフレーク焼き

●●● 材料 (4人分) ●●●

鶏むね肉	2枚
塩・こしょう	少々
にんにく・生姜 (すりおろし)	各小さじ1
薄口醤油・酒・オリーブオイル	各大さじ1
薄力粉	適量
卵	1個
コーンフレーク	100g
オリーブオイル	適量
ズッキーニ	1/2本
パプリカ (赤・黄)	各1/4個
ナス	1/2本

●●● 作り方 ●●●

- ①鶏むね肉は6等分に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ②袋に①とAをいれてもみこむ。
- ③②に薄力粉・卵・コーンフレークの順に衣をつけて鉄板に並べ、オリーブオイルをかけて、180度のオーブンで約10分ほど焼く。
- ④ズッキーニ・パプリカ・ナスは食べやすい大きさに切り、油を多めに入れたフライパンで揚げ焼きにして、塩をふる。
- ⑤スイートチリマヨソースは材料を混ぜ合わせる。
- ⑥甘酢ソースは油を熱した鍋で生姜・長ネギを炒めて残りの材料を全て加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。



🐔 鶏もも肉を使って・・・

うまみたっぶりチキンライス

●●● 材料 (4人分) ●●●

鶏もも肉	1枚
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1/4個
とうもろこし	1/4本
枝豆	100g
お米	2合
トマトジュース・水	各180cc
コンソメキューブ	1個
ケチャップ	大さじ2

●●● 作り方 ●●●

- ①鶏もも肉は2cm角に切り、塩・こしょうをする。玉ねぎはみじん切りにする。とうもろこしは芯から実を外す。
- ②枝豆は茹でて冷水にとり実を取り出す。
- ③米は洗って水を切り、炊飯器に入れる。Aをいれて軽く混ぜ、①を加えて炊く。
- ④炊き上がれば、とうもろこしの芯を取り出し②を加えて全体を混ぜる。



🐔 手羽 (先・元) を使って・・・

具だくさんミルクスープ

●●● 材料 (4人分) ●●●

手羽先・手羽元	各2本
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
人参	1/4本
ブロッコリー	1/4本
水	400cc
コンソメキューブ	1個
牛乳	200cc
パセリ (みじん切り)	少々

●●● 作り方 ●●●

- ①手羽先・手羽元は塩・こしょうで下味をつける。
- ②玉ねぎはくし切り、しめじは右づきを切り、ほぐす。人参は乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し①に焼き目をつける。玉ねぎ・しめじ・人参を加えて炒め全体が馴染んだら水・コンソメキューブを入れて野菜に火が通るまで煮込む。
- ④ブロッコリーは茹でて冷水にとり冷す。
- ⑤③に牛乳と④を加えて温め、塩・こしょうで味を調え、器に盛り付け、パセリをふる。

