

播州百日どりをつかった料理のレシピ(1)

(社)兵庫県食生活改善協会 金谷 滋子

献立	材料	6人分量	作り方
鶏肉と卵の黒酢煮	鶏手羽元 大根 卵 油 しょうが にんにく 黒酢 さとう 水 酒 オスターソース しょうゆ 赤パプリカ 黄パプリカ チンゲンサイ 水 スープの素 塩	18本 360g 3個 小さじ2 1かけ 1かけ 100cc 60g 2カップ 大さじ1 大さじ1 大さじ3 1/3個 1/3個 2株 2カップ 1個 少々	1. 手羽元は洗って水分をふいておく。 2. 卵は固くゆでて殻をむいておく。 3. 大根は乱切りにし、下ゆでをしておく。 4. 鍋に油を熱し、にんにくとしょうがのみじん切りを炒め、鶏をいれて、表面を焼くように炒め大根も加え炒める。 5. に調味料とスープを加え卵も入れて、煮込む。 6. チンゲンサイは6等分位縦に切って、スープのと塩を入れた中でゆでる。 7. パプリカは細く切って茹でておく。 8. を盛り、周りに を置き、上に を飾る。
鶏肉のサラダ	鶏むね肉 酒 塩 しょうが 青菜 ミニトマト ドレッシング マヨネーズ 白みそ さとう 酢 からし 白ごま しょうゆ	300g 大さじ1 小さじ1 1かけ 200g 12個 大さじ2 大さじ1 小さじ1 小さじ1 少々 大さじ2 小さじ1	1. 鶏肉に塩、酒をふりかけておく。 2. たっぷりの湯を沸かし、しょうがの薄切りを入れて、 を入れて茹で、そのまま冷ます。 3. の鶏を細く切る。 4. 青菜をゆでて、3cm位に切る。 5. いりごまをつぶし、白みそ、マヨネーズ、さとう、酢、しょうゆ、からしをよく混ぜる。 6. を であえて、盛り、周りに、トマトを飾る。



播州百日どりをつかった料理のレシピ(2)

(社)兵庫県食生活改善協会 金谷 滋子

献立	材料	6人分量	作り方
鶏肉のオレンジ煮	鶏もも肉 塩 こしょう バター オレンジジュース 赤ワイン スープの素 ソース オレンジ オレンジジュース 赤ワイン 片栗粉 水 クレソン	500g 小さじ1 少々 大さじ1 200cc 50cc 1個 1/2個 100cc 大さじ1 小さじ1 小さじ2 1束	1. 鶏肉にフォークで穴をあけ、塩こしょうをする。 2. フライパンにバターを溶かし、を皮から表面だけ、両面色よく焼く。 3. にジュース・ワイン・スープの素を入れ、汁気がなくなるまで煮て、食べやすく切る。 4. オレンジの皮を白いところをつけないように薄くむき、細切りにし、さっとゆでる。 5. ソース用のジュース・ワインで を煮て、片栗粉の水溶きでとろみをつけソースをつくる。 6. 皮をむいたオレンジは薄切りにする。 7. を盛りつけ のソースをかけ、 をのせ、クレソンを添える。
スープ	鶏の茹で汁 塩 しょうゆ 片栗粉 水 卵 青ねぎ	5カップ 少々 小さじ1 小さじ2 大さじ2 2個 2本	1. スープを煮立て、味をととのえ、片栗粉の水溶きを入れてから、溶き卵を流し入れる。 2. ねぎの小口切りを散らす。

