



かに美鶏(鶏肉)をつかったレシピ (1)

(社) 兵庫県食生活改善協議会 金谷 滋子

	材料	6人分量	作り方
鶏 ロー ル マ マ レ ード 風 味	鶏むね肉 赤パプリカ 黄パプリカ 三度豆(サヤインゲン) ほうれん草 モッツアレラチーズ 塩 黒こしょう 小麦粉 油 ママレード しょうゆ 赤ワイン にんにく 水	400g 1/4 個 1/4 個 4 本 1/2 把 20g 80g 大さじ 2 大さじ 1 少々 1 カップ	1. 鶏は観音開きにし、塩・こしょうを両面ふる。 2. 三度豆はゆでる 3. ほうれん草も硬めにゆでて水にとり、水分をしぼる。 4. パプリカは 1cm 幅に切る。 5. チーズも 1cm 幅に切る。 6. ①に②③④⑤を並べ、塩こしょうをふり、巻いて尻糸で縛る。 7. フライパンに油をひき、⑥に粉をまぶしてころがしながら、全体に焼き色をつける。 8. ママレード、しょうゆ、赤ワイン、にんにく、水を混ぜて、⑦に加え、20 分位煮込み、ツヤ良く煮詰める。 9. ⑧を輪切りにする。
			
タ ン ド リ ー チ キ ン	とりもも肉 たまねぎ にんにく 赤唐辛子 ロリエ A { <ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト オリーブ油 カレー粉 しょうゆ レモン汁 塩 セロリ	2 枚 50g 1 片 1 本 1 枚 150g 大さじ 2 大さじ 2 大さじ 1 大さじ 1 小さじ 1 1 本	1. とり肉は皮目に包丁の先でところどころに穴をあける。 2. 玉葱とにんにくは、すりおろし、赤唐辛子は種をとって小口に切り、ロリエ・Aを混ぜ、とり肉を 30 分～1 時間漬け込む。時々上下返す。 3. 天板にレンジペーパーを敷き、②のとり肉を皮を上にならべ 200℃のオーブンで 20～30 分焼く。 4. ③を食べやすく切って盛り付け、斜め切りしたセロリを添える。 天火のない時は、フライパンで焼く。
			



かに美鶏(鶏肉)をつかったレシピ (2)

(社) 兵庫県食生活改善協議会 金谷 滋子

	材料	6人分量	作り方
チーズ風味のローストチキン	クリームチーズ 青ねぎ 青じそ レモン汁 鶏手羽元 塩 こしょう バター レモン飾り 飾り紙	150g 3本 15枚 大さじ2 12本 大さじ3 1個 4枚	1. クリームチーズは、柔らかくし、ねぎのみじん切りと青じそのみじん切りを混ぜる 2. 鶏肉の皮と肉の間に指を入れて皮をめくり上げ、ディナーナイフ等で塗りつける。 3. 皮をもとにもどし、表面に塩・こしょうをする。 4. オープンシートかアルミホイルを敷いた天板に②を並べ上にバターを少しずつのせる。 5. 200℃のオーブンで18分～20分焼き、器に盛って切ったレモンを添える。
			
鶏肉のから揚げ薬味ソースかけ	鶏手羽肉 生姜汁 しょうゆ 酒 片栗粉 揚げ油 きゃべつ 赤ピーマン パセリ 薬味ソース しょうゆ さとう 酢 酒 赤唐辛子 ねぎみじん しょうが にんにく	300g 小さじ1 大さじ1 小さじ2 3枚 1個 少々 大さじ2 大さじ2 大さじ1 大さじ1 1本 大さじ2 小さじ1 小さじ1	1. 鶏肉は、一口大に切り、下味に10分位つける。 2. しょうゆ・さとう・酢・酒を合わせたものに、ねぎ・にんにく・しょうがのみじん切りと赤唐辛子の小口切りを混ぜ、薬味ソースを作る。 3. 鍋に油を熱し、①の鶏肉に片栗粉をまぶしてカラッと揚げ熱いうちに②のソースに10分位漬け込む。 4. きゃべつのせん切りの上に③のをのせ、せん切りにして、さっとゆでた赤ピーマンを散らし、パセリを添える。
			

かに美鶏(鶏肉)をつかったレシピ (3)

(社) 兵庫県食生活改善協議会 金谷 滋子

	材料	6人分量	作り方
なすと鶏の冷製	なす 鶏ささみ 酒 コチュジャン 白みそ さとう ショウガ 白いりごま	4本 2本 小さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1 小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 1. なすはへたを取って洗い、ラップに包んで電子レンジで5分位加熱する。 2. ザルなどにのせて冷ます。竹串を使って縦8等分にさく。 3. ささみは耐熱皿にのせ、酒をふりかけ、ラップをふんわりかけ、レンジで2分位加熱する。冷めてから細くさく。 4. 調味料を混ぜ合わせ、タレを作る。 5. 盛りつけの皿になすの皮が上になるように放射状に並べ、中央にささみをこんもりと盛りつける。かけだれをそえる。 
レバーベーコンロール	とりレバー ベーコン ワイン 油 楊枝 レモン パセリ	150g 80g 小さじ2 1個	<ol style="list-style-type: none"> 1. レバーは水につけて、血抜きをし、小さめの一口大に切る。 2. 薄切りのベーコンで①を巻き、楊枝で止める。 3. フライパンに油を敷き、②を入れて焼き、ワインをふりかけて蒸し焼きにする。 4. レモンをタテ半分に切り、③を刺して飾る。 

かに美鶏(鶏肉)をつかったレシピ (4)

(社) 兵庫県食生活改善協議会 金谷 滋子

	材料	6人分量	作り方
鶏肉のサラダ	鶏むね肉 酒 塩 しょうが 青菜 ミント 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	200g 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. たっぶりの湯を沸かし、しょうがの薄切りを入れて、①を入れて茹で、そのまま冷ます。 3. ②の鶏を細く切る。 4. 青菜をゆでて、3cm位に切る。 5. いらごまをつぶし、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. ③④を⑤であえて盛り、周りにトマトを飾る。
マンゴココナツゼリー	ゼラチン 水 牛乳 さとう ココナツミルク マンゴ ソース マンゴ レモン汁 さとう ミント	小さじ2 50ml 250ml 大さじ3 150ml 1/3個 2/3個 小さじ1 大さじ1 6枚	1. ゼラチンは、水に浸けてふやかしておく。 2. 牛乳を鍋に入れて火にかけ、さとうと①を溶かす。(沸騰させない) 3. ②を火からおろし、ココナツミルクを加え、鍋ごと冷水に浸けて冷やす。とろみが出たら、1/3のマンゴのサイの目切りを加え混ぜ、型に入れて冷やし固める。 4. 2/3のマンゴをピューレ状にし、さとう、レモン汁を加え、ソースを作り、冷やしておく。 5. 器に③を盛りつけ、④のソースをかけ、ミントを添える。

