



015 中華丼

材料[2人前]

豚こま肉	約100g
はくさい	適量
にんじん	1/3本
きくらげ	適量
うずらの卵	6個
中華万能調味料	小さじ1
しょうゆ・料理酒	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
塩・砂糖・コショウ	少々
お湯	200cc
酒とき片栗粉	適量
ごま油	大さじ1

作り方

- ①野菜を切り、先に調味料だけ合わせておく
- ②フライパンに油（大さじ1）で豚こま肉から炒める
- ③肉に火が通ったら野菜を入れて火を通す（3分ほど炒めると火は通ります）
- ④野菜に火が通ったら、先に合わせておいた調味料を入れ、沸騰するまで（1分ほど）煮る
- ⑤いったん火を切り、酒とき片栗粉で好みのとろみを付け火を入れて沸騰させる。
- ⑥最後にごま油をひとまわしかけ、混ぜて完成



016

鶏肉と大根がメインのうま煮

材料[4人前]

鶏肉	約270g
大根	1/2個
さつま揚げ	適量
厚揚げ	1パック
こんにゃく	1個
水	250~350cc
和風だしの素	5g
料理酒・みりん・しょうゆ	各大さじ5
砂糖	大さじ1

作り方

- ①食べやすいサイズにこんにゃくを切りお湯でアク抜き。同時に厚揚げも入れて余分な油を取りましよう
- ②鶏肉はフライパンで皮目から焼色を付ける
- ③大きな鍋にサラダ油（大さじ1）を入れ、大根を炒める
- ④大根に透明感が出てきたら残りの具材を入れ、具材の1cm下まで調味料（しょうゆのみ半分量）とお水をいれる
- ⑤お出汁が沸騰してきたら弱火で10分、蓋をして静かに煮る
- ⑥10分後に醤油のみ追加で残り分を入れ、再び弱火で5分煮たら完成



017

ソース焼きそば

材料【1人前】

焼きそば麺	1人前
豚こま肉	80g
キャベツ	適量
もやし	適量
ちくわ	1本
しょうゆ・塩・コショウ	少々
ウスターソース	大さじ1
焼きそばソース	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1

作り方

- ①沸騰したお湯に麺を10秒ほど入れ麺をほぐしザルに移しておく
- ②焼きそば麺には醤油で軽く下味をつけ、フライパンにサラダ油（大さじ1）を入れ、片面2分ずつ焼く。麺はそのままほぐさない
- ③別のフライパンにサラダ油（大さじ1）を入れ、豚こま肉から先に炒める
- ④豚肉に火が入ったら残りの具材を入れ調味料で好みの味付けにして炒める
- ⑤野菜に火が通ったら別のフライパンで焼いた焼きそば麺を合わせ炒める
- ⑥ソース2種（ウスターと焼きそば）、マヨネーズを入れ混ぜればできあがり



018

ホットサンドで焼きそばパン

材料【1人前】

食パン(8枚切り) 2枚
焼きそば 適量

作り方

- ① 8枚切りの食パンで1枚を先にホットサンド用のフライパンに置く
- ② 食パンの上に焼きそばを乗せる
- ③ もう1枚の食パンで焼きそばを挟み、押し付けて薄くしてからフライパンを閉じる
- ④ 弱火で片面2分焼いたらできあがり



019

オクラとねぎの鶏皮巻き

材料[1~2人前]

鶏皮	大きい	7枚
白ねぎ		1本
オクラ		7本
塩		適量
コショウ		適量
一味唐辛子		適量

作り方

- ①巻ける大きさの鶏皮を用意する
- ②オクラのサイズ（約5cm）に合わせて白葱を切る
- ③鶏皮の狭い部分を手前に縦に広げ、オクラと白葱を並べ巻いていく
- ④巻き終わりをつまようじで刺して止める
- ⑤フライパンに並べて調味料をふり、片面3分で蓋をし、両面焼いたら出来上がり