



006

鶏味噌鍋

材料【1人前】

はくさい	適量
豆腐(絹ごし)	1丁
白葱	適量
しいたけ	2個
えのき	適量
鶏肉	適量
鶏だんご	適量
味噌	大さじ1.5
中華万能調味料	小さじ1
しょうゆ、料理酒	大さじ1
水	土鍋の蓋面から10～15mm下まで

作り方

- ①フライパンで鶏肉を皮目から焼き、途中で白葱も入れて焼き目をつける
- ②フライパンで焼いている間に土鍋に野菜を並べ、味噌・中華万能調味料・しょうゆ・料理酒を少しのお湯などで溶かしながらのぼしておく
- ③鶏肉とネギが焼けたら土鍋に火を入れ、焼けた材料を入れたら合わせ出しと水（土鍋の蓋面から10～15mm下まで）を適量入れる
- ④合わせ出しが沸騰したら鶏だんごを入れ、弱火で5～6分ほど蓋をした状態に煮込む
- ⑤途中でアクが出たら取る。火加減の都合でダシが溢れないように注意しながら鶏だんごに火が通れば完成



007

あんかけ焼そば

材料【1人前】

焼そば麺	1人前
豚肉	適量
きゃべつ、ピーマン、にんじん、白葱	適量
しいたけ、えのき	適量
しょうゆ、料理酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
中華万能調味料	小さじ1
砂糖	小さじ1
お湯	250cc
塩、コショウ	適量
酒溶き片栗粉	適量

作り方

- ①材料を切り、あんかけスープの素になる調味料をお湯で溶かしながら別容器に先につくっておく
- ②沸騰したお湯に焼そば麺をくぐらせて、ほぐれたらザルに移して水気を切る
- ③フライパンに油をひいて豚肉を焼き、少し時間差をつけてにんじんと椎茸、さらに時間をおいて残りの野菜と入れて炒める。炒める途中で塩・コショウで野菜に軽く下味をつける
- ④別のフライパンで麺を焼く。この時に麺には醤油を少しからめて麺にも下味をつける。麺はそのまま両面2分ぐらい焼き、焼色をつける
- ⑤野菜にあんかけスープの素を入れ、なじませてから酒溶き片栗粉でとろみをつけ一煮立ちさせる。最後にごま油を入れて完成。麺の上に乗せる



008 うどんすき

材料【1人前】

ゆでうどん 1玉
鶏肉..... 適量
豆腐(絹ごし) 1丁
はくさい 適量
しいたけ 2個
えのき 1/8本
白葱..... 1/2個(3cm切り3本)
ヒガシマルのうどんスープ 1袋

作り方

- ①土鍋に切った野菜とうどんを入れて準備する
(材料は少ない目に入れた方が沸騰した時にあふれない)
- ②フライパンで焼色がつくまで鶏肉と白ネギを焼く
- ③焼いた鶏肉と白ネギを土鍋に入れ、ヒガシマルのうどんスープと土鍋の蓋から15mm下ぐらいまで水を入れ強火で沸騰
- ④沸騰したら弱火にして、吹きこぼれない様に様子を見ながら、さらに5分ほど煮込む



009

手羽中の焼き鳥（塩）

材料【1人前】

手羽中半割り	280g(17本)
塩	適量
コショウ	適量
一味唐辛子	適量
料理酒(日の出さんがオススメ)	大さじ1

作り方

- ①手羽中半割りに料理酒をからめて臭み取りをする。料理酒は日の出みりんさんがオススメです
- ②並べて両面に塩、コショウ、一味唐辛子をふりかける
- ③けむらん亭に皮目を上にして並べ、260度、15分の設定で焼く
- ④ tong など で出来た手羽中を取り、お皿に並べて出来上がり