



029

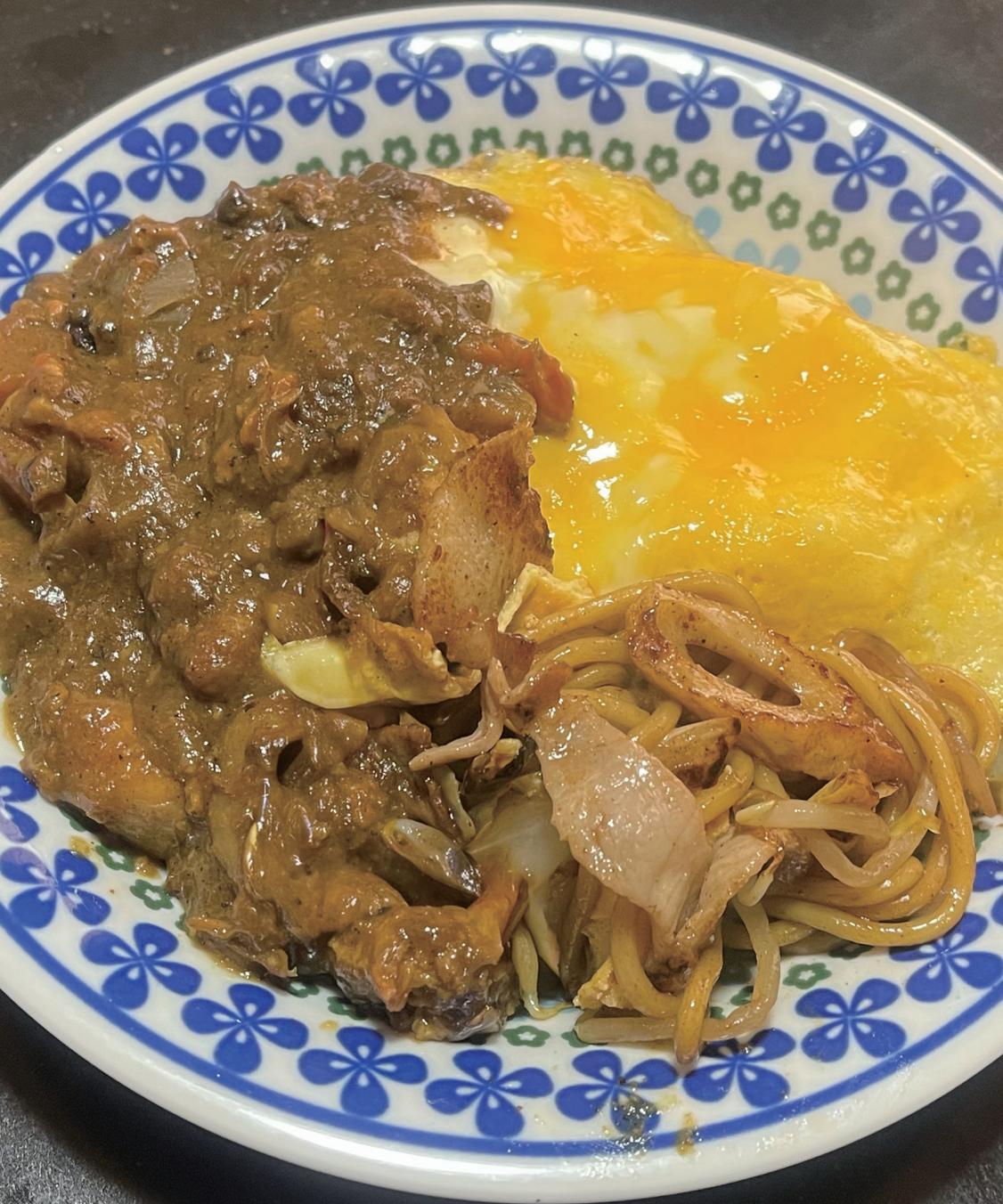
かまたまカレーきしめん

材料【1人前】

きしめん	1人前
残り物のカレー	適量
たまご	1個
ねぎ	少々
めんつゆ(3倍)	小さじ1
しょうゆ	少々
味の素	少々

作り方

- ①残り物のカレーは使いたい量だけ皿に入れてレンジで温める
- ②丼に生卵、ねぎ、めんつゆ、しょうゆ、味の素を入れて混ぜてお
- ③きしめんを茹でる
- ④茹でたきしめんをザルにあけ、水気を切って丼に入れ、ダシと和えた後に温めなおしたカレーをかけて完成



030

オムカレー焼きそば

材料【1人前】

焼きそば麺	1人前
豚肉	50g
キャベツ	適量
もやし	適量
残り物のカレー	適量
たまご	1個
ウスターソース	小さじ2
焼きそばソース	小さじ2
塩	少々
コショウ	少々

作り方

- ①フライパンで豚肉を炒め火を通す
- ②野菜を入れて野菜にも火を通す
- ③焼きそば麺を入れて混ぜながら炒める。ある程度、炒めたら調味料を入れ焼きそばを完成させる
- ④油大さじ 1.5 をフライパンに入れ薄焼き卵を半熟ぎみに作り焼きそばの上に乗せる
- ⑤薄焼き卵の上に残り物のカレーをかければ完成



031 海鮮炒飯

材料【1人前】

ご飯(ジャーに保温状態のもの)	1膳
たまご	1個
シーフードミックス(エビとイカ)	適量
ねぎ	適量
塩	適量
コショウ	適量
味の素	適量
しょうゆ	小さじ1/2
料理酒	小さじ1/2

作り方

- ①シーフードミックスは塩水で解凍しておく
- ②フライパンにシーフードミックスだけ先に炒めて火をとおり、別皿にのけておく
- ③多い目の油にたまごを落とし目玉焼き状態で黄身の上をめがけてご飯を落とし、黄身でご飯をからめながら炒める
- ④塩、コショウ、味の素で味を調節し、ねぎを入れて炒め、しょうゆと料理酒を一回しかけ、ご飯をしっとりさせれば完成



032

乾麺と鶏皮で焼きうどん

材料【1~2人前】

乾麺うどん	1束
鶏皮	90g
キャベツ	適量
もやし	適量
椎茸	適量
ちくわ	1本
白ねぎ	1/4本
粉末だしの素	5g
しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1
塩	適量
一味唐辛子	適量

作り方

- ①乾麺のうどんを袋の茹で時間マイナス2分で茹でる
- ②フライパンに鶏皮を入れ、塩と一味唐辛子で先に味を付け、強火で焼色がつくまで炒める
- ③鶏皮が焼けたら残りの野菜を入れる
- ④鶏皮と野菜が馴染んだら茹でた乾麺のうどんをザルに切って、野菜の上に乗せ、麺に直接、粉末だしの素としょうゆ、料理酒で味付け
- ⑤麺に焼色がつくまで炒めたら完成



033

けむらん亭で手羽元の焼き鳥（塩）

材料【1人前】

鶏手羽元	5本
塩	適量
コショウ	適量
一味唐辛子	適量

作り方

- ①手羽元は一度洗って水気を取り、骨に添って包丁を入れ、少し開き気味にする
- ②手羽元に塩、コショウ、一味唐辛子をお好みの量でかける
- ③けむらん亭に並べて、280度17分で焼けば完成