



020

長芋とスナップえんどうの旨塩炒め

材料[2人前]

長芋	260g
スナップえんどう	100g
鶏皮	5枚
塩	小さじ1
コショウ	適量
鶏ガラスープの素	小さじ1
料理酒	大さじ2

作り方

- ①長芋は1cm幅で、スナップえんどうが筋を取っておく
- ②フライパンに鶏皮を並べ焼色が付くまで炒める
- ③鶏皮両面に焼色が付いたら長芋とスナップえんどうを入れて5分ほど炒める
- ④野菜にも焼色が付いたら調味料を入れる。調味料がなじめま完成



021

手羽中と大根、ごぼう天のピリ辛煮

材料[2人前]

手羽中	320g
大根	1/4本
ごぼう天	4個
小麦粉(下処理用)	大さじ2
水	200cc
みりん	大さじ2
料理酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
一味唐辛子	適量

作り方

- ①手羽中をビニール袋に入れ、小麦粉を入れてまぶしておく
- ②手羽中に焼色が付いたら大根とごぼう天を入れて混ぜる
- ③混ざったら残りの調味料を入れて、落とし蓋をして弱火で10分ほど煮込む
- ④10分後に煮汁が少し残っていたら強火で煮汁がなくなるまで炒め完成



022

うどん屋さんの親子丼

材料[1人前]

鶏もも肉	120g
たまねぎ	1/2個
たまご	1個
万能ねぎ	適量
ヒガシマルのうどんスープ	1袋
水	100cc
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①フライパンで鶏肉を先に焼色がつくまで炒める
- ②鶏肉に焼色が付いたら、たまねぎを入れて炒める
- ③お水 100cc とうどんスープ、しょうゆ、料理酒、みりんを入れ中火で 3 分ほど煮る
- ④煮込んで味が浸透したら、たまご 1 個を溶き、上から回すように入れ、10 秒ほど蓋をして完成。万能ねぎや海苔は好みで入れる



023

昭和の家庭のオムライス

材料【1人前】

ご飯	1膳分
鶏もも肉	120g
にんじん	1/4個
たまねぎ	1/2個
椎茸	小さいの3本
たまご	1個
ケチャップ	大さじ1と1/2
ウスターソース	大さじ1
塩	適量
コショウ	適量

作り方

- ①フライパンで鶏肉を先に焼色がつくまで炒める
- ②鶏肉に焼色が付いたら、みじん切りした残りの具材を入れ、塩・コショウで下味を付けながら炒める
- ③肉と野菜がなじんで火も通ったら、ご飯を投入
- ④具材とご飯が混ざった段階でフライパンにスペースを作り、ケチャップとウスターソースを入れて混ぜながら水分を飛ばす
- ⑤煮詰まったソースにご飯をからめ、チキンライスを作ってお皿に乗せ、手に水を付け形成する
- ⑥同じフライパンに大さじ1の油で薄焼きたまごをつくり、チキンライスの上に乗せ整える
- ⑦同割のケチャップとウスターソースを混ぜ、たまごの上にかければ完成



024

鍋焼ききしめん

材料【1人前】

きしめん	1玉
天ぷら	適量
ほうれん草	1束
かまぼこ	適量
椎茸	小さいの3本
白ねぎ	適量
たまご	1個
水	350cc
うどんスープ	1袋
塩	少々
料理酒	大さじ1〜2

作り方

- ①天ぷらはオーブントースターで温め、土鍋に水とヒガシマルのうどんスープ、ほうれん草、椎茸、かまぼこ、白ねぎを入れ沸騰させる
- ②ダシが沸騰したら具材を一旦取り出しておく
- ③ダシにきしめんを入れ、たまごを落として再び沸騰させる
- ④沸騰したら火を切って、具材を並べて完成