

①炊き込みご飯

- | | | | | | |
|----------|------------|-----|---------|-------|-------|
| ・米 | 2 合 | ・鶏肉 | 150g | ・人参 | 1/4 本 |
| ・マッシュルーム | 大きめの 3〜4 個 | ・塩 | 小さじ 1/2 | | |
| ・醤油、酒、味醂 | 各大さじ 2 | ・砂糖 | 小さじ 2 | ・ほんだし | 小さじ 2 |
| ・水 | 適量 | | | | |

1 食材を切る

鳥肉は、1 口大に切る。

マッシュルーム、人参は少し薄めに切る。

2 ご飯を炊く

米を洗い、3 0 分ほど浸水させる。

米と同量の水より気持ち少なめの水を入れる。

カットした食材と調味料を入れて炊く。

②魚のあら汁

・ 魚の骨 1 匹分 ・ ほんだし 小さじ 2

1 魚を捌く。

2 お湯を沸かす。

3 お湯に少し水を入れて、80℃ぐらいにして魚の骨をサッと潜らせ

水に落とし掃除する。

4 鍋に水を入れ、ほんだし、3 を入れ弱火にかける

5 沸いてきたら、アクをとる。

③照り焼き

・ 魚の切り身 片身	・ 醤油、味醂、蜂蜜	各大さじ 2
------------	------------	--------

1 魚の切り身に軽く塩をする。

2 フライパンを火にかけ、温まったら 1 を入れる。

3 切り身に焦げ色を軽くつけたら、フライパンを火から離し

醤油、味醂を入れ火にかけて軽く煮詰め、蜂蜜を入れ照りをつけていく。

④唐揚げ

・鶏肉	1キロ	・ネギ、生姜の皮	適量	・水	50ml
・砂糖	小さじ1	・塩	小さじ1/2	・醤油	小さじ1
・酒	小さじ1	・胡麻油	小さじ1	・卵	1個
・薄力粉	大さじ2	・片栗粉	大さじ2	・片栗粉（揚げ直前）	大さじ1

1 鶏肉を形を揃えてカットする。

2 水にネギと生姜の皮を入れて、揉む。

3 1をボウルに入れ、2を大さじ3位入れる。

4 3に砂糖、塩、醤油、酒、胡麻油をいれてよく揉む。

5 卵を少しずつ入れて吸わせるようにしっかり揉みこむ。

6 薄力粉、片栗粉を同割入れてよく揉む。

7 油を温め、揚げる直前に鶏肉に片栗粉をまぶす。

8 160℃の油から入れ、180℃くらいまで上げながら揚げる。

ある程度火が入ったら、一度油からあげ、余熱で火を入れる。

9 2度揚げをする。

⑤胡麻和え

・ごま	15g	・塩	適量	・砂糖	小さじ2
・醤油	大さじ1	・酢	小さじ1		

1 胡麻を色づくまでいっていく。

2 すり鉢または、ミキサーで擦っていく。

3 2 に砂糖、塩、酢、醤油を加えて混ぜる。

4 お好みの野菜（ほうれん草）などと混ぜ合わせる。

配膳

