

ばあばの台所お料理体験（4月）



節約レシピでも豪華に！

鶏むね肉の野菜ロール蒸し焼き



◎材料（2人分）

鶏むね肉・・・1枚 味噌・・・・・・適量
大葉・・・・・・5枚 塩胡椒・・・・・・適量
じゃがいも・1個 酒・・・・・・適量
人参・・・10cm 小麦粉・・・・・・適量

◎作り方

- ①鶏肉の皮は取り除き観音開きにする。
- ②上下ラップを敷き叩いて薄く延ばす。
- ③じゃがいも、人参は、5ミリの拍子切りにする。
- ④③をレンジで2分し、粗熱を取る。
- ⑤②に大葉、③と味噌をのせ小麦粉を全体に振り巻く。
爪楊枝で留めてもOK
- ⑥全体に塩胡椒をし継ぎ目を下にし置く
- ⑦中火で蓋をし、焦げ目を付ける
- ⑧酒をふり蒸し焼きにする。
- ⑨適当な大きさに切り、皿に取り分ける。
少し冷めてから切ると崩れません。

※味噌の代わりにプロセスチーズを入れてもOK！

巻く野菜はなんでもOK

（インゲン、ごぼう等も試してね！）

皮つきモモ肉ならジューシーに仕上がります。

ツナと水菜の中華サラダ



◎材料（2人分）

ツナ缶（オイル）・・・1缶
水菜・・・・・・・・・・1把
焼きのり・・・・・・・・・・適量
塩胡椒・・・・・・・・・・適量
ごま油・・・・・・・・・・適量
ミニトマト・・・・・・・・適量

◎作り方

- ①水菜は5cmにカットする。
- ②ツナ、水菜、海苔をざっくり混ぜる
- ③塩胡椒ごま油をかける
- ④トマトなどを飾る

※ベーコンやウィンナーを炒めてトッピングにすると、おもてなし料理になりますよ！

鶏皮の甘辛



◎材料

鶏皮

片栗粉・・・・・・適量

A 同量 { 砂糖・・・・適量
酒・・・・適量
醤油・・・・適量
みりん・・・・適量

◎作り方

- ①鶏の皮を適当な大きさに切る。
- ②①に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を敷きカリッとなるまで焼く。
- ④同量の調味料を合わせからめる。

※好みで鷹の爪や一味を加える。