



# 炊き込みご飯

材料 (4人分)

こめ	2 合
しょうがしょうゆ	大2
みず	450cc
むぎ枝豆	50g
コーン	50g

作り方

- ① 米は洗って水気を切っておく。
- ② 炊飯器に①と水、生姜醤油、むぎ枝豆、コーンを加えてスイッチを押す。
- ③ ご飯を抜き型で抜いて、ささみ甘辛焼きを添える。



卵を使って・・・

# マーラーカオ

材料 (4人分)

はくりきこ	50g
薄力粉	50g
カスタードパウダー	5g
ベーキングパウダー	4g
たまご	1個
卵	1個
さとう	45g
砂糖	45g
きゅうにゅう	40g
牛乳	40g
コンデンスミルク	大さじ1
と	
溶かしバター	10g

作り方

- ① 薄力粉、カスタードパウダー、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を入れてよく溶かす。
- ③ ②に牛乳とコンデンスミルクを加えて混ぜる。
- ④ ①の粉を③にくわえてさっと混ぜる。溶かしバターをくわえて混ぜ、型に入れる。
- ⑤ 強火で25分むして、できあがり！

えひめけん のうりんすいさんけんきゅうじょ ちくさんけんきゅう ちくさんけんきゅう ようけいけんきゅうじょ  
愛媛県農林水産研究所 畜産研究センター 養鶏研究所

# 暖っこ地鶏 料理教室

平成25年8月3日



名前：

本日の先生：大西 望

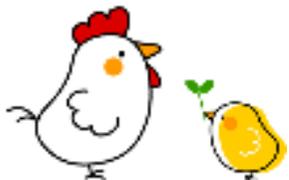
レシピ制作・調理指導 愛媛調理製菓専門学校

〒790-0876 松山市旭町107番地  
<http://www.aigaku.jp>

🐔 ムネ肉を使って・・・  
鶏ハム

●●● 材料 (4人分) ●●●

ムネ肉	1枚
塩 (下味)	
塩	小1/2
砂糖	小1/2
ベビーリーフ	1/2パック



●●● 作り方 ●●●

- ① 鶏ムネ肉は塩と砂糖をまぶして一晩おく。
- ② 一度水で洗い、ラップの上できつく巻き、形を整える。  
蒸し器で30分ほど蒸し、氷水にとる。
- ③ 冷めたら切り分ける。  
ベビーリーフと共に盛り付ける。

🐔 てば羽を使って・・・  
鶏のスープ

●●● 材料 (4人分) ●●●

手羽先・手羽元	各2本
炭酸水	600cc
豆腐	1/3丁
オクラ	2本
赤パプリカ	1/2個
油	大1
塩	しょうしょう少々
胡椒	しょうしょう少々



●●● 作り方 ●●●

- ① 手羽先・手羽元には塩・胡椒しておく。
- ② 鍋に油を熱し、①を焼いて焼き目が付いたら、炭酸水を注ぎ、沸騰したら火を弱めて一口大に切った豆腐・オクラ・赤パプリカを加え20分煮る。
- ③ 塩胡椒で味をととのえ、カップに盛る。

🐔 モモ肉を使って・・・  
ガリバタ!

●●● 材料 (4人分) ●●●

モモ肉	2枚
塩	小1/3
胡椒	しょうしょう少々
小麦粉	大3
バター	大3
調味料	
ガーリック	2片分
蜂蜜	大2
ポン酢	大3
温野菜 (さつまいも・人参・ブロッコリー)	

●●● 作り方 ●●●

- ① モモ肉は筋を切り、厚さを均等にしておき、一口大に切り、塩・胡椒をまぶしてから、小麦粉をまぶす。
- ② バターを熱し、①を色よく焼いて調味料を加える。
- ③ 皿に盛り付け、温野菜を添える。

🐔 ささみを使って・・・  
ささみ甘辛焼

●●● 材料 (4人分) ●●●

ささみ	2本
たまご卵	1個
あぶら油	適量
味付きパン粉	
パン粉	大4
砂糖・醤油	大1
タバスコ	適量

●●● 作り方 ●●●

- ① ささみは筋をとり、細く切る。
- ② 卵を溶きほぐしたものにぐららせて味付きパン粉をまぶして多めの油で焼く。

