

エコクッキング

平成30年10月23日(火)
宇部保健センター

献立1 胸肉ゆで鶏

材 料	4人分	作 り 方
鶏胸肉	500g(2枚)	① 鶏胸肉から皮と脂を取り除き、その肉に塩小さじ2分の1をすり込む。 ② 胸肉2枚が浸る位の湯(800cc)を鍋に沸かす。風味づけに生姜、ねぎ、酒100ccを入れる。(ねぎ・しょうがはスープで使う) ③ ②に①を入れ、加熱する。再沸騰したら火を止め、ふたをしたまま完全に冷めるまで放置する。 ④ 冷めたら取り出して、包丁でスライスする。
塩	小さじ1/2	
生姜(スライス)・ねぎ	20g	
水	肉が浸る位	
酒	100cc	

献立2 鶏皮とねぎの甘辛炒め

材 料	4人分	作 り 方
鶏皮(胸肉2枚分)	70g	① 鶏皮は小さめに切って片栗粉をまぶしておく。ねぎは2~3cm幅に切る。アスパラはピーラーで薄皮を取り、3cmくらいに切る。 ② フライパンに極少量の油を敷き、弱火で鶏皮がこんがりと表面がカリカリになるまで炒める。 ③ ねぎとアスパラを加えて火力を上げ(中火~強火位)さっと炒めて砂糖、醤油で味付けする。
アスパラ	1束	
ふとねぎ(白ネギ)	3本	
片栗粉	適量	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	

献立3 ゆで鶏と野菜のヨーグルトソースかけ

材 料	4人分	作 り 方
献立1で調理したゆで鶏	2枚	① パプリカは細切りにし、らっきよ酢につけておく ② 胸肉は茹でて、茹で汁の中で冷まし、薄切りにする。 ③ ヨーグルトソースの材料Aをよく混ぜ合わせる。(らっきよはみじん切り) ④ サラダ菜を敷き、そぎ切りにした肉を並べ、上からソースをかけパプリカの酢漬けをソースの上に飾る。
ヨーグルトソース		
プレーンヨーグルト	120g	
オリーブオイル	大さじ1	
A らっきよ酢	大さじ3	
らっきよ	3粒	
カレー粉	小さじ1	
塩・コショウ	少々	
サラダ菜(季節野菜)	8枚	
パプリカ	1/2個	

献立4 冬瓜の黒糖煮(デザート)

材 料	4人分	作 り 方
皮とわたを取った冬瓜	500g	① 冬瓜を2cm角に切る。 ② 黒糖、水、冬瓜を鍋に入れ煮詰める。アクを取り除く。 ③ 煮詰まったら、器に盛り、きな粉をふる。
黒糖	150g	
水	200cc	
きな粉	適量	

献立5 冬瓜の皮のきんぴら

材 料	4人分	作 り 方
冬瓜の皮	150g	① 冬瓜は皮が固いので前もって少し茹でておき、2mm幅に細く切る。 ② 人参も2mm幅、5cm長さに切る。 ③ ピーマンは5mm幅、5cm長さに切る。 ④ ごま油大さじ2で、種を取った赤唐辛子を炒め、香りが出たら 冬瓜を炒め、水、大さじ2を加え 蒸煮にする。柔らかくなったら人参、ピーマンも炒める。火が通ったら酒、砂糖を入れる。 ⑤ 最後に醤油・ゴマ・鰹節で風味をつける。
人参	50g	
ピーマン	3個	
赤唐辛子	1本	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1	
醤油	大さじ2	
鰹節	1袋	
ゴマ	大さじ1	
ごま油	大さじ2	

献立6 冬瓜のスープ

材 料	4人分	作 り 方
皮を取った冬瓜	400g	① 冬瓜は皮を厚くむいて2cm角に切る。 ② 鍋に鶏がらスープ、みりん、干しエビ、冬瓜を入れ 柔らかくなるまで煮る。茹で鶏を作るときに使ったねぎ生姜を小さく切りスープの中に入れ一緒に煮る。 ③ 最後に、コショウ、ごま油で味を整え、水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1を水大さじ1で溶く)を入れる。 ④ ねぎを細かく切りスープに浮か (ふとねぎの緑の柔らかい部分)
干しエビ	20g	
鶏の茹で汁、水	700cc	
みりん	30ml	
ごま油	小さじ2	
鶏がらスープ	5g	
細ねぎ	4本	
片栗粉	大さじ1	