

★蒸し鶏（白 鶏 巻）作りやすい分量5人分

材 料	分 量
鶏もも肉	2 枚
アルミホイル	25 cm角 2 枚
ドレッシング	
海鮮醤	小さじ2
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1.5



フライパンを使って
もてきます！

<作り方>

- ① 鶏肉は巻きやすいように、厚さをそろえる。
- ② 皮を下にしてクルクルと海苔巻き状に巻く。蒸し器を温めておく。
- ③ アルミホイルの中心に②をおき、きつく巻く。
- ④ 温めた蒸し器の中に③を入れ15分蒸す。
- ⑤ そのまま余熱でしっかり火を通す。（一晩おくとなお良い）
- ⑥ たべきれない分は、冷めたらラップに包んで冷凍する。
- ⑦ ドレッシングは材料をよく混ぜる。（材料はゴマ、ネギ、レモンなどお好みで作るのも楽しい）

※フライパンを使った調理方法

- ① フライパンにお湯 150 ccを入れる。
- ② オープンパーをフライパンからはみ出さないように敷く
- ③ アルミホイルを巻いた鶏肉を②にのせ、中火で 15～18 分間蓋をして蒸す。
途中水がなくなったらお湯を足す。



★蒸し鶏の盛り付け例 前菜の盛り合わせ



クラゲの酢の物やトマト等を添えて蒸し鶏を3ミリ程度の厚さに切り彩りよく盛り付ける。



きゅうりを小口切りにし、中央に山盛りにする。お好みによりドレッシングをかける。

★豆乳うどん 一人分

材 料	分 量
豆乳	1 cup
便利つゆ	大さじ2
冷凍うどん	一玉
蒸し鶏	1 枚
ゆで卵	1 個
小松菜	適量 (ゆでておく)
すりごま	適量
糸唐辛子	少々 (お好みで)
白髪ネギ	5cm位の長さ



<作り方>

- ① 冷凍うどんはゆでておく。
- ② 鍋に便利つゆと豆乳を入れ、火にかける。
- ③ 鍋の周りがフツフツしてきたらうどんを入れてあたためる。(沸騰させない)
- ④ どんぶりに③を入れ、ゆで卵、蒸し鶏、小松菜、すりごま、糸唐辛子など彩りよく盛り付け供する。

★菜の花の黒コショウ和え (2 人分)

材 料	分 量
菜の花	100 g
えのきたけ	100 g
黒コショウ	適量
塩	小さじ 1/5
菜種油	大さじ 1



<作り方>

- ① 菜の花、石づきを取り除いたえのきたけは、それぞれさっとゆでてザルにあげ、湯を切る。
- ② ボールに①のえのきたけと菜の花を入れて、塩を加えて調味する。
- ③ 炒め鍋に菜種油を熱し、黒コショウを入れて炒め、香りが立ったら②に加えて和える