

# IHお料理教室レシピ

鶏肉ときのこの炊き込みご飯



米 2合  
鶏もも肉 200g  
しめじ 80g  
しいたけ 2つ  
にんじん 1/2本  
◎しょうゆ・酒・みりん 各大さじ2  
◎ほんだし 小さじ1  
◎味の素 6~8ふり  
◎塩 ひとつまみ

- ① 鶏もも肉は余分な皮や脂肪を取り除き、小さめに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。しいたけは軸を落とし、細くスライスする。人参は皮をむき、細切りにし、短く切る。
- ② お米を研ぎ、内釜に入れる。◎を加え、その後水を2合の線まで加えよく混ぜる。
- ③ 上に具を加え、炊飯スタートする。
- ④ 炊飯が終わったら、しゃもじで全体を切るように混ぜ、茶碗によそう。

かぼちゃと白菜のトロトロ豆乳スープ



かぼちゃ 1/6個  
白菜 5枚分  
玉ねぎ 1個  
ベーコン 70g  
☆コンソメ 2個  
☆水 300ml  
豆乳 300ml  
塩コショウ 少々

- ① かぼちゃは2cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンと白菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、ベーコンを焦がさないように炒める。ベーコンから、油が出てきたら、玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める。
- ③ 白菜の茎、葉を順に入れ、少ししんなり量が減ったら、かぼちゃ入れ、1分程炒める。
- ④ ☆を入れ、かぼちゃが少し煮崩れするくらいまで煮たら、豆乳を入れ、沸騰させないように温める。塩コショウで味を整える。

*調整なし無調整でもよい*

れんこん唐揚げ



れんこん 1節250g  
◎しょうゆ・酒・みりん 大さじ1  
◎鶏がらスープの素 小さじ1/2  
◎にんにく・しょうが 1~2cm  
◎塩コショウ 適量  
☆片栗粉 大さじ4  
☆小麦粉 大さじ2  
塩 お好みで

- ① れんこんは皮をむき、8mm幅の半月切りにする。
- ② ポリ袋にれんこんと◎を加えてよく馴染ませ、☆も加えて馴染ませる。15分でも大丈夫
- ③ 揚げ油を170℃に予熱し、れんこんを加えこんがり揚げ。器に盛り、お好みで塩をふる。

豆腐とひじきの和風バーゲ



豚ひき肉 200g  
木綿豆腐 100g  
乾燥ひじき *(おろして)* 小さじ4  
おろししょうが *(おろして)* 小さじ1/2  
大葉(細かくちぎる) 5枚  
片栗粉 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1  
味噌 小さじ1/2  
塩 少々  
サラダ油 大さじ1 *とろけるため*

- ① ボウルにサラダ油以外の材料を全て入れてよく混ぜ、10~12等分にして丸める。
- ② フライパンにサラダ油と①を入れて火をつける。パチパチと音がしてきたら中火で約2~3分ずつ両面焼き、中まで火が通ったら器に盛り付ける。