

<インド煮>

【材料（4人分）】

鶏肉(こま切れ)	100g
酒	小さじ2/3
じゃがいも	3個
人参	1/2本
玉ねぎ	1個
さやいんげん	9本
サラダ油	大さじ1
※ 砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ1/3
だし汁	120ml
カレー粉	小さじ1/3

【作り方】

- 1) 鶏肉に酒をまぶす。
- 2) じゃがいも、人参、玉ねぎは乱切りにする。
- 3) さやいんげんは下茹でて、2cmに切る。
- 4) 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、人参、玉ねぎを炒める。じゃがいもを加えだし汁と※を加えて煮る。
- 5) 野菜が煮えたら3)を加え、小さじ1の水(分量外)で溶いたカレー粉を加えて煮る。



★鶏肉の代わりに、豚肉、ちくわ、魚肉ソーセージ等、アレンジができます。

<カレー麻婆なす>

【材料（4人分）】

豚ひき肉	150g
玉ねぎ	小1個
なす	5本
サラダ油	小さじ4
グリーンピース(冷凍)	30g
※ ケチャップ	大さじ2
トマトピューレ	小さじ2
三温糖	小さじ1/3
塩	少々
しょうゆ	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1/2

【作り方】

- 1) 玉ねぎは短冊切り、なすは皮を所々むいて厚半月切りにし、水にさらしてアクを抜く。グリーンピースは茹でる。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉、玉ねぎを炒める。なすを加えて炒め、※を加え、味を調える。グリーンピースを加えて煮る。
- 3) 大さじ1の水(分量外)で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。



<きじ焼き>

【材料（4人分）】

鶏肉	1枚
酒	小さじ1
上新粉	小さじ8
サラダ油	小さじ2
えのきだけ	40g
玉ねぎ	1/2個
グリーンピース(冷凍)	小さじ1
※ 水	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- 1) 鶏肉は一口大に切る。えのきだけは1.5cm長さ、玉ねぎは千切りにする。グリーンピースは茹でる。
- 2) 鍋に※を入れ、玉ねぎ、えのきだけを煮て、グリーンピースも加えてたれを作る。
- 3) 鶏肉に酒をふり、上新粉をまぶしてサラダ油を熱したフライパンで焼く。七分通り火が通ったら、2)のたれを加え煮からめる。



★きじ焼きは疑似料理の1つです。「きじ」の肉に見た目や食感が似た鶏肉を用いた料理です。

<クリーム煮>

【材料（4人分）】

鶏肉(こま切れ)	150g
人参	1/2本
玉ねぎ	小1個
じゃがいも	2個
サラダ油	大さじ1
クリームコーン缶	120g
塩	小さじ1/2
生クリーム	大さじ2
コーンスターチ	大さじ2

【作り方】

- 1) 人参、玉ねぎは1.2cm角切りにする。じゃがいもは1.5cm角切りにする。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、人参、玉ねぎを加えて炒める。
- 3) じゃがいも、ひたひたの水を加えて煮て、クリームコーン缶、塩で味を調える。
- 4) 生クリーム、大さじ4の水(分量外)で溶いたコーンスターチを加えて煮る。



<高野豆腐のじぶ煮>

【材料（4人分）】

高野豆腐	3枚
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
椎茸	20g
人参	150g
ごぼう	50g
さやいんげん	30g
鶏肉(こま切れ)	80g
だし汁	350ml
※ しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

【作り方】

- 1) 高野豆腐は戻して水気を絞り、6等分に切る。椎茸は角切り、人参、ごぼうは乱切りにする。ごぼうは水にさらしてアクをとり、下茹でする。いんげんは茹で、4cm長さに切る。
- 2) 高野豆腐に片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- 3) 鍋に※を合わせ、鶏肉、人参、椎茸、ごぼうを煮る。2)を加えて煮込み、最後にいんげんを加える。



★「じぶ煮」は石川県の郷土料理です。

高野豆腐に片栗粉をまぶし揚げ、野菜と鶏肉で煮るようアレンジしています。片栗粉で旨味をとじこめた、人気のメニューです。

<魚のトマトソース>

【材料（4人分）】

白身魚	70g×4切
酒	小さじ1/2
※ パン粉	大さじ6
粉チーズ	小さじ6
パセリ(乾燥)	少々
トマト	120g
玉ねぎ	120g
オリーブ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ3

【作り方】

- 1) 白身魚は洗って水気を切り酒をまぶす。
- 2) トマト、玉ねぎは粗みじん切りにし、半量のオリーブ油で炒め、ケチャップで味を調えトマトソースを作る。
- 3) 1)の魚の汁気を切り、合わせた※をまぶす。フライパンを熱し、残りのオリーブ油を入れて魚を焼く。魚に火が通ったら、トマトソースをかける。



<魚のねぎ味噌焼き>

【材料（4人分）】

白身魚	60g×4切
ねぎ	60g
みそ	大さじ1
※ みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
しょうが(汁)	少々
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- 1) 白身魚は洗って水気を切る。ねぎは粗みじん切りにし、半量のサラダ油で炒めておく。
- 2) ねぎと※を合わせ、白身魚を漬ける。
- 3) フライパンに残りのサラダ油を熱し、2)を入れて焼く。



<魚のホイル焼き>

【材料（4人分）】

白身魚	60g×4切
しょうゆ	小さじ3/4
酒	小さじ1
上新粉	30g
バター	20g
人参	4cm
さやえんどう	6枚

【作り方】

- 1) 白身魚は洗って、しょうゆ、酒で下味をつける。人参は千切り、さやえんどうは下茹ですて斜め切りにする。
- 2) 白身魚の汁気を切り、上新粉をまぶす。20cm四方に切ったホイルに魚をのせ、その上に人参、さやえんどう、バターをのせて包み込む。
- 3) オーブンで焼く。



★トースターでも焼けます。フライパンを使用する場合は、蓋をして蒸し焼きにします。

<鮭のちゃんちゃん焼き風>

【材料（4人分）】

生鮭	60g×4切
酒	小さじ1
小麦粉	大さじ2
きゃべつ	40g
人参	20g
しめじ	30g
バター	大さじ1/2
※みそ	小さじ2
三温糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3

【作り方】

- 1) 鮭は洗って酒をまぶす。
きゃべつと人参は短冊切り、
しめじは細かく切る。
- 2) 鍋にバターを熱し、きゃべつ、人参、
しめじを炒め、合わせた※を加える。
- 3) 1)の鮭に小麦粉をまぶし、クッキング
シートを敷いたフライパンに並べ、
ふたをして蒸し焼きにする。
- 4) 鮭に七分通り火が通ったら、2)のをせ、
蓋をしてさらに焼く。



<セサミチキン>

【材料（4人分）】

鶏肉	1枚
塩	少々
酒	小さじ1
白いりごま	大さじ3
パン粉	大さじ4
サラダ油	小さじ2

【作り方】

- 1) 鶏肉は一口大に切る。
塩、酒で下味をつける。
- 2) 白いりごまとパン粉を合わせ、鶏肉の
まわりに押しつけながらまぶす。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、
2)の両面を焼く。



<タンドリーチキン>

【材料（4人分）】

鶏肉	1枚
玉ねぎ	1/6個
プレーンヨーグルト	40g
※カレー粉	小さじ1/2
塩	少々
ケチャップ	小さじ2
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- 1) 鶏肉は一口大に切る。
玉ねぎはすりおろす。
- 2) 1)の玉ねぎと※を合わせ、鶏肉を
10～15分漬けておく。
- 3) フライパンに、サラダ油を熱し、
2)を両面を焼く。



<豆腐のチキンナゲット>

【材料（4人分）】

木綿豆腐	210g
鶏ひき肉	170g
マヨネーズ	大さじ2
片栗粉	大さじ2
しょうが(汁)	少々
塩	少々
揚げ油	適量
トマトケチャップ	大さじ1
中濃ソース	小さじ1

【作り方】

- 1) 木綿豆腐は押して水気を切る。
- 2) ボウルに木綿豆腐、鶏ひき肉、
マヨネーズ、片栗粉、しょうが汁、
塩を加えてよく混ぜる。
- 3) 2)を小判型にして揚げ油で揚げる。
- 4) トマトケチャップと中濃ソースを
混ぜたソースを添える。



★サクッと軽い仕上がりで、食べやすく
添えるソースも好評です。

<鶏肉のオーロラ焼き>

【材料（4人分）】

鶏肉	1枚
塩	少々
酒	小さじ1/2
上新粉	30g
サラダ油	大さじ1/2
※ マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	小さじ2
水	小さじ1
パプリカ	少々

【作り方】

- 1) 鶏肉は一口大に切り、塩、酒で下味をつける。
- 2) ※を合わせてオーロラソースを作る。
- 3) 1)に上新粉をまぶす。
- 4) フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼く。両面に火が通ったら、オーロラソースをかけてさらに焼く。



<鶏肉のお焼き>

【材料（4人分）】

鶏肉(こま切れ)	200g
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
水	大さじ1
小麦粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- 1) ボウルに鶏肉、しょうゆ、みりん、水、小麦粉を混ぜ合わせ、小判型にする。
- 2) フライパンに、サラダ油を熱し、1)を並べ、両面を焼く。

★水の代わりに卵を加えると、よりふんわり仕上がります。多めに作って、冷凍しておくとも便利です。お弁当にもどうぞ。



<鶏肉のトマト煮>

【材料（4人分）】

鶏肉(こま切れ)	250g
小麦粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1
ハム	4枚
玉ねぎ	中1/2個
※ トマト缶	200g
ケチャップ	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
清酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
スープの素	小さじ1/3
水	大さじ1

【作り方】

- 1) ハムは1cm角、玉ねぎは粗みじんに切る。
- 2) 鶏肉に小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- 3) 2)を取り出し、同じフライパンで1)を炒め、※を加える。
- 4) 3)に2)を加えて煮る。

★仕上がりにチーズ やパセリを加える等アレンジができます。



<鶏肉のマーマレード焼き>

【材料（4人分）】

鶏肉	1枚
※ しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
マーマレード	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	小さじ4

【作り方】

- 1) 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは短い千切りにする。
- 2) ※を合わせて鶏肉を漬け込む。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、2)を漬け汁ごと入れて焼く。



<鶏のレモン焼き>

【材料（4人分）】

鶏肉	1枚
しょうゆ	小さじ2
※ みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
レモン果汁	大さじ1
片栗粉	大さじ4
サラダ油	適量

【作り方】

- 1) 鶏肉は一口大に切る。
※を合わせ、鶏肉を漬ける。
- 2) 1)に片栗粉をまぶし、フライパンに
サラダ油を熱して両面を焼く。



<ナスの肉みそ煮>

【材料（4人分）】

なす	90g
ねぎ	大さじ1
豚ひき肉	170g
サラダ油	大さじ1
みそ	小さじ2
しょうゆ	少々
※ 三温糖	小さじ5
みりん	小さじ1/2
だし汁	大さじ2
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- 1) なすは厚半月切りにし、水にさらして
アクを抜く。ねぎはみじん切りにする。
- 2) 鍋にサラダ油を半量熱し、なすを炒めて
取り出す。
- 3) 同じ鍋に残りのサラダ油を熱し、
豚ひき肉、ねぎを炒め、合わせた※を
加える。
- 4) 小さじ2の水(分量外)で溶いた片栗粉で
とろみをつけ、2)を加えて煮る。



<生揚げの味噌炒め>

【材料（4人分）】

生揚げ	300g
豚肉(こま切れ)	100g
玉ねぎ	120g
きゃべつ	150g
赤ピーマン	30g
サラダ油	小さじ2
みそ	小さじ4
砂糖	小さじ4
※ しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
だし汁	90ml
片栗粉	小さじ2

【作り方】

- 1) 生揚げは油抜きし、色紙切りにする。
- 2) 玉ねぎ、きゃべつ、赤ピーマン
は短冊切りにする。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、
豚肉、玉ねぎ、きゃべつ、赤ピーマンを
炒め、生揚げ、合わせた※を加え、
味を調える。
- 4) 小さじ4の水(分量外)で溶いた片栗粉を、
3)に加えてとろみをつける。



<生揚げのユーリンチーソース和え>

【材料（4人分）】

生揚げ	240g
ねぎ	10cm
きゅうり	1/3本
ごま油	小さじ1/2
三温糖(砂糖)	小さじ5
※ しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- 1) 生揚げは油抜きし、一口大の角切りにして
フライパンでこんがり焼いておく。
- 2) ねぎときゅうりは粗みじん切りにする。
- 3) フライパンに、ごま油を熱し、ねぎと
きゅうりを炒める。
- 4) ねぎに火が通ったら、合わせた※を加える。
- 5) 4)に小さじ2の水(分量外)で溶いた片栗粉
と1)の生揚げを加えてとろみをつける。



★生揚げの他に焼いた鶏肉やナス、
じゃが芋等と合わせても美味しくできます。

<春雨と卵の炒め物>

【材料（4人分）】

春雨	50g	
豚肉(こま切れ)	100g	
玉ねぎ	中1/2個	
人参	1/3本	
ピーマン	中1個	
サラダ油	大さじ1	
※	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
	砂糖	小さじ1/2
	酒	小さじ1
たまご	2個	
サラダ油	小さじ1	

★炒りたまごを大きめに仕上げると、黄色の彩りが映えます。

【作り方】

- 1) 春雨は茹でて切る。玉ねぎは短冊切り、人参、ピーマンは千切りにする。
- 2) たまごを溶きほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、炒りたまごを作る。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。人参、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒め、春雨を加え※で味を調える。
- 4) 3)に炒りたまごを加えてさらに炒める。



<ハンバーグ>

【材料（4人分）】

鶏ひき肉	90g	
豚ひき肉	150g	
〔	玉ねぎ	1/2個
	サラダ油	小さじ1
※	パン粉	40g
	水	大さじ2
	ナツメグ	少々
	トマトケチャップ	小さじ2
	ウスターソース	小さじ1/2
塩	少々	
サラダ油	小さじ2	

【作り方】

- 1) 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒める。
- 2) 鶏ひき肉、豚ひき肉、1)と※を合わせてよくこねて、小判型にする。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、2)を両面を焼く。



<豚肉と玉ねぎのソース炒め>

【材料（4人分）】

豚肉(こま切れ)	200g	
玉ねぎ	1個	
しめじ	50g	
サラダ油	大さじ1/2	
グリーンピース(冷凍)	15g	
※	ウスターソース	大さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
砂糖	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	

【作り方】

- 1) 玉ねぎは短冊切り、しめじは細かく切る。グリーンピースは茹でる。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、玉ねぎ、しめじを炒める。
- 3) ※で味を調べ、グリーンピースを加える。小さじ2の水(分量外)で溶いた片栗粉を加えてとじる。



<フライドチキン>

【材料（6切分）】

鶏肉	1枚	
※	しょうゆ	大さじ1/2
	にんにく	少々
	酒	大さじ1
	塩	少々
〔	生クリーム	大さじ1
	小麦粉	大さじ3
ベーキングパウダー	小さじ1/3	
揚げ油	適量	

【作り方】

- 1) 鶏肉は6等分に切る。にんにくは、すりおろす。鶏肉と※を合わせて15~20分漬けておく。
- 2) 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて1)に、もみ込む。
- 3) 2)を揚げ油で揚げる。

★にんにくは、チューブタイプで代用できます。量は2cm程度です。



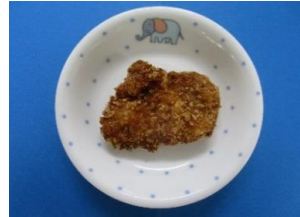
<みそかつ>

【材料（4人分）】

豚肉	50g×4切
みそ	大さじ1
※ 砂糖	小さじ4
みりん	小さじ1/3
小麦粉	大さじ3
水	大さじ3
パン粉	40g
揚げ油	適量

【作り方】

- 1) ※を合わせ、豚肉に下味をつける。小麦粉と水を合わせてドロをつくる。
- 2) 豚肉をドロにくぐらせ、パン粉をまぶし、揚げ油で揚げる。



<吉野煮>

【材料（4人分）】

鶏肉(こま切れ)	120g
じゃがいも	240g
人参	100g
玉ねぎ	150g
椎茸	30g
焼きちくわ	50g
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	180ml
三温糖	大さじ1
※ しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/5
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- 1) じゃがいもは1.5cm角、人参、玉ねぎは1.2cm角、椎茸、焼きちくわは乱切りにする。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、人参、玉ねぎを炒める。じゃがいも、椎茸、焼きちくわを加え、だし汁を加えて煮る。
- 3) ※で味を調える。小さじ2の水(分量外)で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。



<レバーローフ>

【材料（4人分）】

豚レバー	90g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	90g
サラダ油	小さじ1
パン粉	30g
※ トマトチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ1
塩	少々
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- 1) 豚レバーは流水でよく血抜きし、たっぷりの湯で茹でて、みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油で炒めておく。
- 2) 豚ひき肉をよく練り、1)と※を合わせてよく練り混ぜる。
- 3) クッキングシートを敷いた天板に2)を平らにのばし、表面にサラダ油を塗ってオーブンで焼く。

★フライパンでも焼けます。その場合は、火加減に注意し、蓋をして中心部までしっかり加熱しましょう。



<和風ミートローフ>

【材料（4人分）】

木綿豆腐	180g
豚ひき肉	60g
鶏ひき肉	90g
玉ねぎ	1/3個
※ みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- 1) 木綿豆腐は押して水気を切る。玉ねぎは、みじん切りにする。
- 2) ボウルに豚ひき肉と鶏ひき肉を合わせてよく練り、1)と※を加えてよく練り混ぜる。
- 3) クッキングシートを敷いた天板に2)を平らにのばし、表面にサラダ油を塗ってオーブンで焼く。

★フライパンでも焼けます。その場合は、火加減に注意し、蓋をして中心部までしっかり加熱しましょう。

