

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

1. ★鶏肉のマーマレード煮★



<材料>

・鶏肉	300g
・マーマレード	小さじ2杯強
・にんにく(すりおろし)	少々
・酒	大さじ1杯強
・しょうゆ	大さじ1杯強

<作り方>

- ① 鍋に肉以外の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 肉も加え、弱火で煮つめていく。
- ③ 煮上がったら、そのまま鍋の中で冷ますようにすると柔らかく仕上がる。

2. ★チキン南蛮タルタルソースかけ★



<材料>

・鶏肉	200g
・食塩	少々
・こしょう	少々
・卵	小1/2個
・小麦粉	大さじ2と1/2
・揚げ油	適量
・しょうゆ	大さじ1弱
・酢	大さじ1弱
・きび砂糖	小さじ1強
・サラダ菜	小1枚

タルタルソース

・卵	小1/2個
・たまねぎ	1/5個
・マヨネーズ	大さじ3と1/2個
・牛乳	大さじ1/2

<作り方>

- ① たまねぎはみじん切りにし、一度、茹でる。
- ② 卵はゆでてみじん切りにし、マヨネーズ、①、牛乳を混ぜてタルタルソースを作る。
- ③ しょうゆ、酢、きび砂糖を加熱し、タレを作る。
- ④ 鶏肉に食塩、こしょうで下味をつけ、卵と小麦粉を混ぜた衣をつけて油で揚げる。
- ⑤ ④を③のタレにさっとなつけて、サラダ菜の上に盛り付け、上からタルタルソースをかける。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

3. ★鶏肉ときのこのクリーム煮★



<材料>

・鶏肉	250g (一口大)
・食塩	少々
・こしょう	少々
・小麦粉	適量
・サラダ油	適量
・バター	10g
・たまねぎ	100g
・にんじん	50g
・しめじ	50g
・生マッシュルーム	30g
・白ワイン	小さじ2杯
・かつお出汁	80cc
・食塩	小さじ1/2杯
・生クリーム	30cc

<作り方>

- ① たまねぎ、マッシュルームはうす切り。にんじんは千切り。しめじはほぐしておく。
- ② 鶏肉は食塩、こしょうをして、小麦粉をつけ、サラダ油で焼く。(170℃ 20分)
- ③ 鍋にバターを溶かし、たまねぎとにんじんを炒める。さらに、しめじ、マッシュルームを炒めてから、白ワインと出汁を加え煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら食塩で味を整え、火を止めて、生クリームを加え混ぜる。
- ⑤ ③に②を加えさっと煮る。

4. ★鶏肉の塩から揚げ★



<材料>

・鶏肉	300g (15切)
・にんにく	少々
・しょうが汁	少々
・食塩	小さじ1/2弱
・小麦粉または米粉	大さじ2と1/2
・片栗粉	小さじ1と2/3
・サラダ油	大さじ1強

<作り方>

- ① 鶏肉はにんにく・しょうが汁・食塩で下味をつける。
- ② 小麦粉と片栗粉を合わせて①にまぶす。(小麦粉の代わりに米粉を使用してもよい)
- ③ ②にサラダ油をからめてオーブン260℃で、鶏肉の表を8分焼き、出てきた油を一度捨てて、肉を裏返し、さらに5分焼く。

※二度焼きすることで、カリッと仕上がります。また米粉のほうが、さらにパリッと仕上がります。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

5. ★鶏肉の中華風マリネ★



<材料>

- ・鶏肉 300g (一口大)
- ・食塩 少々
- ・小麦粉または米粉 適量
- ・サラダ油 適量

- ・酢 大さじ1
- ・きび砂糖 小さじ1.5杯
- ・しょうゆ 小さじ1杯
- ・サラダ油 大さじ2杯
- ・食塩 少々
- ・にんにく 少々

- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・キャベツ 3~4枚

<作り方>

- ① たまねぎは薄切り、にんじんとキャベツは短冊切りにして、いずれも茹でる。
- ② 鶏肉に塩をふり、小麦粉(または米粉)をまぶし、油で揚げる。
(または、オーブン180℃、20分くらいで焼く)
- ③ にんにくをすりおろして、酢~塩までを加えてよく混ぜ、火にかけ、ドレッシングを作る。
- ④ たまねぎとにんじんをドレッシングで和える。
- ⑤ キャベツを敷いた上に鶏肉を盛り、⑤をかける。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

6. ★鶏肉のヨーグルト焼き★



<材料>

- ・鶏もも肉 250g (一口大)
- ・ヨーグルト(無糖) 50g
- ・たまねぎ 1/8個
- ・パプリカ粉 少々
- ・食塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏肉に、①とヨーグルト~しょうゆを混ぜて漬け込む。
- ③ オーブン200℃で、15分くらい焼く。

※ご紹介する料理は「子ども5人分」になっていますが、家庭で作る場合には、「4人分」くらいの分量になります。

7. ★豆乳シチュー★



<材料>

・サラダ油	適宜
・たまねぎ	150g
・鶏肉	150g
・食塩	小さじ1/6
・人参	75g
・セロリ	10g
・じゃがいも	200g
・水	375ml
・かつおだし	2カップ
・サラダ油	小さじ5
・米粉	大さじ2と2/3
・調整豆乳	150ml
・食塩	小さじ1/3
・パセリ	適量

<作り方>

- ① たまねぎはスライス、にんじんとじゃがいもは角切りまたはいちょう切り、セロリはみじん切り、鶏肉は一口大に切る。
- ② サラダ油から順に材料を炒めていき、水とかつおだしを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ サラダ油と米粉、調整豆乳をあわせて、②に加える。
- ④ 食塩で調味する。
- ⑤ 最後にパセリをふって出来上がり。

8. ★酢じょうゆ煮★



<材料>

・鶏肉	300g (15切)
・酢	大さじ2と1/2 (36g)
・しょうゆ	大さじ1 (18g)
・きび砂糖	大さじ1 (9g)
・水	大さじ2 (30g)

<作り方>

- ① 鍋に酢～水を入れ鶏肉を加えて煮る。