

旬の素材で おいしいレシピ

わかばクッキング教室

十河 絹子



手軽に作れる満足丼

鶏の照り焼き丼



材 料（4人分）

- 鶏もも肉 …………… 2枚
- 卵 …………… 4個
- 小松菜 …………… 1/2束
- ししとう …………… 8本
- 太ネギ …………… 1本
- しめじ …………… 1/2パック
- サラダ油 …………… 適量
- ゴマ油 …………… 適量
- ご飯 …………… 適量

- ④ 〔
- 酒・しょうゆ … 各大さじ2
 - しょうが汁 …… 小さじ1

- ⑤ 〔
- しょうゆ …………… 大さじ3
 - 酒・みりん …… 各大さじ2
 - 砂糖 …………… 大さじ1 1/2
 - 豆板醤 …………… 小さじ1/2

作 り 方

- 鶏肉はフォークで刺してバットに入れ、④で下味をつけ20分ほどおきます。
- 小松菜をさっと塩ゆでし、3cmの長さに切ります。
- 卵は軽くときほぐし、砂糖、酒 各大さじ1/2と塩少々（分量外）で下味をつけ、フライパンにサラダ油大さじ2/3を熱して柔らかめの炒り卵を作ります。
- ししとうは切り目を入れて種を除き、太ネギは3cmの長さに切り、しめじは小房に分け、ゴマ油大さじ2で少し焦げ目がつくくらいに炒めます。
- ④のフライパンをペーパーで拭き取り、ゴマ油大さじ1を熱し、①の鶏肉を皮を下にして入れ蓋をして中火で焼き、こんがり焼き目をつけ、裏返して8～9分ほど蓋をして火を通し、⑤を入れ照り焼きにする。
- 丼にご飯を盛り、鶏肉をのせて⑤のたれをかけ、その他の素材を彩りよく盛ります。

サツマイモで作る 秋の手作りおやつ

おさつ DE モンブラン



材 料（直径15cm 1台分）

- 市販のスポンジ …………… 1枚
- ホイップクリーム …………… 約2/3カップ
- サツマイモの甘煮 …………… 適量

<おさつモンブランクリーム>

- サツマイモ …………… 600g
- 砂糖 …………… 100g
- バター …………… 20g
- ブランデー …………… 大さじ1
- ホイップクリーム …………… 約1カップ

作 り 方

- サツマイモは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにして水にさらします。
 - ①を鍋に入れ、かぶるくらいの水でゆでてザルに上げ、熱いうちにザルの目で裏ごしします。
 - ②を鍋に戻し、砂糖を加え弱火で練り、バター、ブランデーを加えて混ぜ、火を止めて冷まし、ホイップクリームを入れて混ぜます。
 - 皿にスポンジを敷き、ホイップクリームを絞り、サイコロ状に切った甘煮をのせ、さらにホイップクリームを絞り、その上から③を絞り袋で細く絞り出し、あれば粉糖をかけて甘煮を飾ります。
- *絞り袋にはクッキングシートが便利です。円すい状に巻いてクリームを詰め先端を細めにカットします。絞り袋を使わずフォークで筋をつけるだけでもOKです。

