

じゃこねぎの卵焼き

材料（1人分）

卵	1個
マヨネーズ	小さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ1
長ねぎ	5～6cm
こしょう	少々
油	大さじ1/2

作り方

長ねぎはみじん切りにする。
器に卵を割りほぐし、油以外の材料を全て入れてよく混ぜる。
フライパンに油を熱し、強火でを一気に全部流し入れる。

- ④ 周りが固まり始めたら、フライ返しを使って、手前から向こう側へ半分に折りたたむ。
- ⑤ 中火にして両面を返しながら中まで火を通す。



ちりめんじゃこの塩気とねぎの風味がおいしい卵焼きです。

卵はフライパン全体に広げず、端の半分くらいを使うと作りやすいです。炒り卵にしてもOK。

ちりめんじゃこは、カルシウムも豊富です。32ページの「小魚トースト」にしたり、納豆に混ぜたり、おひたしに和えたりしてもおいしいですよ。

豚肉のしょうが焼き

材料（1人分）

豚しょうが焼き用肉	3枚
小麦粉	大さじ1
おろししょうが	大さじ2
さとう	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
油	適量

作り方

ビニール袋に肉と小麦粉を入れて、肉が全体に白くなるようにもむ。

の材料をボウルなどに混ぜておく。

フライパンに油を入れ、中火にかけてから肉を入れ肉の周りが白っぽくなるまで焼く。（完全に火が通ってなくてもOK）

に入れて、中火のまま、水分がほとんど無くなるまで焼く。

お皿に盛り付ける時、レタス、キャベツ、トマトなどの野菜を添えると、見た目もきれいで、食欲も出てきます。常に添え野菜を冷蔵庫にストックしておくといいですね。

薄切りたまねぎを肉と一緒に炒めても Good!



使いかけの小麦粉は、タッパーに入れるか、ジッパー付の袋に入れて保存します。小麦粉は湿気が苦手なので注意！

鶏肉のレンジ蒸し

材料（1人分）

鶏もも肉	3切
から揚げ用	(70g位)
塩	少々
こしょう	少々
酒	少々
じゃがいも	1/4個
たまねぎ	1/4個
ケチャップ	小さじ1
中濃ソース	小さじ1
さとう	小さじ1/4
耐熱容器	

作り方

鶏もも肉に塩・こしょう・酒をふっておく。
じゃがいも・たまねぎは、厚さ5mm位の薄切りにする。
ケチャップ・中濃ソース・さとうを混ぜておく。
耐熱容器に、たまねぎ・じゃがいも・の順に重ね、をかけてラップをふんわりかける。
500Wの電子レンジで5分位加熱する。肉の色が変わって火が通れば、出来上がり。

一度封を開けたものは、口をきちんと閉じて保存します。
取り分けるときは、清潔な箸、スプーンを使いましょう。

じゃがいもやたまねぎの他にも、にんじん、ピーマン、もやしなどの野菜や、えのきや、しめじなどのきのこを一緒に入れてもいいですね

食べ残した料理や作り置きのためにたくさん作った料理は、長時間室温に放置しないようにしましょう。
早めに粗熱を取り、冷蔵庫へ。



食品衛生 ワンポイントメモ

から揚げ風

自分で作っているいろいろな味付けも楽しもう！

材料（1人分）

鶏もも肉	4切
から揚げ用	(70~80g)
めんつゆ (濃縮タイプ)	小さじ2
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
油	小さじ1
片栗粉	小さじ2

作り方

ビニール袋に鶏肉・めんつゆ・しょうが・にんにく・油を入れ、袋の口をしぼり、肉に味がしみこむよう20秒位よくもむ。その後10分程度おいておく。

に片栗粉をまぶす。
クッキングシートを敷いたフライパンにをのせ、ふたをして中火で5分焼く。
鶏肉をひっくり返し、もう一度ふたをしてさらに弱火で5分焼いて、出来上がり。

味付け応用編

カレー粉や粉チーズ、辛子を加えると、違った味に！



手のかかる揚げ物も、油をもみこんだり、クッキングシートを使ったりすることで、簡単に揚げ物風のおかずができます。

大きいままの鶏肉を使うと山賊焼き風に！

万能調味料のめんつゆは、常備すると下味だけでなく、煮物、焼き物、炒め物などに大活躍しますよ。

鶏つくねの甘辛焼き

材料（3個分）

A	鶏ひき肉	100g
	塩	少々
	片栗粉	小さじ2
	しょうが	1かけ
	長ねぎ	10cm
B	油	適量
	さとう	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	水	大さじ2

作り方

しょうがと長ねぎをみじん切りにする。

ボウルに、ひき肉、しょうがと長ねぎ、Aの材料を入れてよくねり混ぜる。

を3等分にし、小判型に形を整える。中央を少しへこませておく。

熱したフライパンに油をひき、を並べる。ふたをして中火で3分位焼き、焼き色がついたら上下を返す。ふたをして、2分位焼く。

Bの材料を回し入れ、味をからめながら少しとろみがつくまで焼く。

きのこやピーマンなど、お好みの野菜をつくねと一緒に焼いて添えると見た目も豪華に！
小さく丸めて、鍋やスープの具にしてもおいしい。
お弁当にもおすすめです

食品衛生ワンポイントメモ

料理の時は、生で食べるもの（野菜）肉、魚の順で料理すると、食中毒菌の汚染を防ぐことができます。

食中毒菌は熱に弱いので、食材の中心部まで十分に加熱して菌をやっつけましょう。



焼くだけ！

ミラノ風カツレツ

材料（2人分）

豚しょうが焼き用肉	2枚
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
卵	1個
パン粉	1カップ
粉チーズ	大さじ1
バター	大さじ1
(サラダ油でも)	

作り方

豚肉に塩、こしょうをふる。

溶き卵、パン粉と粉チーズを混ぜたものの順で2回豚肉につける。

熱したフライパンにバターをとかし、中火で片面4分位ずつこんがり焼く。

がっつり食べたいけど、揚げ物はちょっと...という時に！
焼くだけで、ボリュームも満足なちょっとオシャレなイタリアンができます。友だちを招いてのホームパーティーの時などにもおすすめです。

時間がある時にたくさん作り、冷ましてからラップに包んで冷凍しておく、忙しい時やお弁当のおかずになります。

粉チーズはフタをして冷蔵庫へ、パン粉は更にビニール袋に入れて冷凍庫で保管しましょう。

