



調理編

2 棒棒鶏がメインの中華プレート

バンバンジー 親子で作ろう棒棒鶏

①下準備した鶏むね肉を手で裂くか、フリーザーバッグに入れ麺棒でたたいてもOK。

子どもとパパでやってみてね!

※手や指をたたかないようにご注意下さい。

②きゅうりの細切りや、スライスしたトマトと一緒に皿に並べて市販のごまドレッシングをかけて出来上がり。

包丁が苦手なら、プチトマトやレタス、ブロッコリーなどの野菜で飾ってね!

★お家でタレを作る場合は P26 参照

ばばっとカンタン! つけあわせ
ブロッコリーのガーリック炒め
わかめの中華スープ
P26

作りおき
テクで
30分

～編集委員が作ってみたよ～
ゆで上がった鶏むね肉は、フリーザーバッグに入れ麺棒で叩くようにすると、あっという間に完成。スープは簡単な味付けで、鶏の旨味が効いた本格味になりました!



調理編

3 シンガポールライスがメインのアジアンプレート

シンガポールライス

①米1合をといで炊飯器の釜にセットし、目盛までの水を入れ、塩小さじ1を加える。
②米の上に塩麹漬の鶏むね肉をのせ、長ネギの青いところ10cm分、しょうがの皮を入れて、いつもの炊き方で炊く。
③炊けたら長ネギとしょうがを取りだし、しゃもじで肉ごと切るようにさっくり混ぜ皿に盛る。斜め切りのきゅうりやクシ型に切ったトマト、香菜(パクチー)を添える。好みでタレをかける。

※香菜を大葉やみつ葉に替えると和風!

★タレの分量は P26参照

ばばっとカンタン! つけあわせ
切り干し大根のサラダ
P26

作りおき
テクで
30分

～編集委員が作ってみたよ～
鶏肉は事前に漬け込んであったので、材料を炊飯器にセットして炊き込むだけで、とても簡単に作ることができました。タレもクセがなく、とても美味しかったです。



1. まんまる鶏ハムがメインの洋風プレート

[材料: 2人分 / 4人分作るときは材料は2倍で計算]

●鶏ハム 鶏むね肉…………… 1枚
水…………… 500ml
塩…………… 小さじ 1/2
※作り方は P24 参照

●にんじんの塩麹きんぴら
人参中サイズ…………… 1本
油…………… 小さじ 1
塩…………… ひとつまみ
塩麹…………… 小さじ 2

[作り方]

①にんじん中1本の皮をむいて千切りにする。
②鍋に油小さじ1を入れて火にかけ、塩ひとつまみとにんじんをいれてしんなりするまで炒める。
③塩麹小さじ2杯いれ、さっと混ぜ合わせたら火からおろして出来上がり。

●きのこのソテー

冷凍きのこ※…………… 適量
バター…………… 小さじ 1
油…………… 小さじ 1
塩…………… ひとつまみ
塩・こしょう…………… 少々

[作り方]

※冷凍テクニク参照

①鍋にバター小さじ1と油小さじ1をいれ弱火にかける。
②凍ったままのきのこのこと塩ひとつまみをいれて炒める。
③塩こしょうで味を整え出来上がり。

●レタスの洋風スープ

レタス…………… 葉3枚程度
鶏ハムの煮汁
塩・こしょう…………… 少々

[作り方]

①鶏ハムの煮汁を再度火にかけ温め、一口サイズにちぎったレタスをいれる。
②塩こしょうで味を整え出来上がり。

冷凍&常備テクニク

●ブロッコリー

小房に切ってゆで、冷凍or冷蔵しておく。
(冷凍と冷蔵の2種類用意すると、いろんな料理に役立てて便利だよ!)

●レタス

適当な大きさにちぎり、洗ったあと水分をしっかり切ってフリーザーバッグに入れて冷蔵保存。

●にんにく

にんにくはスライスし、使いやすい分量毎にラップにくるんで冷凍保存。

●きのこ

舞茸、椎茸、えのき茸など2~3種類をスライスして、フリーザーバッグに入れて冷凍保存。

2. 棒棒鶏がメインの中華プレート

[材料: 2人分 / 4人分作るときは材料は2倍で計算]

●棒々鶏 鶏むね肉…………… 1枚 しょうがの皮…………… 少々
水…………… 500ml トマト…………… 1個
塩…………… 小さじ 1 きゅうり…………… 1本
長ネギ(青い部分) 10cm ※作り方は P25 参照

<棒棒鶏のタレ>

練りごま…………… 大さじ 1 ごま油…………… 小さじ 1
しょうゆ…………… 大さじ 1 長ネギ(みじん切り) 3cm分
酢…………… 小さじ 1 しょうが(みじん切り) 小さじ 1
砂糖…………… 小さじ 2

[作り方] タレの材料を、すべてまぜる。

●ブロッコリーのガーリック炒め

冷凍ブロッコリー※ 8房
にんにく…………… スライス3枚
油…………… 小さじ 2
しょう油…………… 小さじ 1

[作り方]

※冷凍テクニク参照

①なべに油を小さじ2杯とにんにくスライス3枚ほど入れて、弱火にかけ香りをだす。
②ゆでてある冷凍ブロッコリーを8房分いれ、油がからんだら、鍋肌にしょうゆ小さじ1杯いれて混ぜ合わせて出来上がり。

●わかめの中華スープ

塩蔵わかめ…………… 適量
長ネギ…………… 適量
塩・こしょう…………… 少々

[作り方]

①棒々鶏を茹でた煮汁に、水で戻した塩蔵わかめ適量と、あれば長ネギの輪切りをいれ、火にかける。
②温まったら、塩こしょうで味を整え出来上がり。

3. シンガポールライスがメインのアジアンプレート

[材料: 2人分 / 4人分作るときは材料は2倍で計算]

●シンガポールライス

鶏むね肉…………… 1枚 しょうがの皮…………… 少々
塩麹…………… 大さじ 1 トマト…………… 半分
米…………… 1合 香菜(パクチー) お好みの量
長ネギ(青い部分) 10cm ※作り方は P25 参照

<シンガポールライスのタレ>

しょうゆ…………… 大さじ 1 ごま油…………… 小さじ 1
酢…………… 大さじ 1 砂糖…………… 小さじ 1
すりおろししょうが 適量

[作り方] タレの材料を、すべてまぜ、ご飯にかける

●切り干し大根のサラダ

切り干し大根…………… 2分の1袋 [作り方]
水…………… 適量 切り干し大根をお好みの固さ
ドレッシング…………… 適量 に戻しドレッシングをかける。