




献立名	材料（4人分）	作り方
鶏のオレンジ煮	鶏もも肉 …… 480g 塩コショウ …… 適量 ママレードジャム …… 120g 濃口醤油 …… 大さじ1と小さじ1 添え野菜 …… 適宜	①鶏肉の厚い部分は開いて厚さを均一にし 塩コショウをする。 ②フライパンを熱し、鶏肉の表面をこんがり焼く。 （この時に中まで火を通さなくても大丈夫） ③ジャムと醤油を加え弱火で煮て、照りが出たら出来上がり。 ④食べやすい大きさに切って盛り付ける。 
じゃが芋のベーコン煮	じゃが芋 …… 320g ベーコン …… 40g パセリ …… 適量 固形コンソメ …… 2個 水 …… 1カップ	①じゃが芋は皮をむき、一口大に切る。 ベーコンは1cm幅に、パセリは粗みじんにとっておく。 ②鍋に固形コンソメと水、じゃが芋、ベーコンを入れて 15分ほど煮る。 ③皿に盛り付け、刻んだパセリを盛る。 
青菜のみぞれ和え	春菊 …… 120g 小松菜 …… 160g しめじ …… 80g 大根 …… 160g 薄口醤油 …… 大さじ1 ゆず酢 …… 小さじ1と1/2	①春菊と小松菜は2cmに切り、茹でてザルにあげて 流水で冷ました後、しぼる。 ②大根は卸して5分程ざるにあげ余分な水分を切る。 ③しめじは小房にしてフライパンで酒炒りをし、バットに 入れて冷ましておく。 ④ボールに①と②と③入れて混ぜ、醤油、ゆず酢で和える。 
茶碗蒸し	卵 …… 4個 むきエビ …… 12尾 酒 …… 適量 カマボコ …… 20g 生椎茸 …… 20g 三つ葉 …… 適量 だし …… 400cc 薄口醤油 …… 大さじ1と1/2 みりん …… 小さじ1	①むきエビは背ワタを取り除き、酒をふって臭みをとる。 生椎茸は薄切り、カマボコは半月切り、三つ葉は1cmに切る。 ②だし汁に薄口醤油とみりんを加える。 ③卵を割り解きほぐし、②の汁と合わせて混ぜザルで漉す。 ④器にエビ、椎茸、カマボコ、三つ葉の茎を入れ、 ③の卵液を入れる。 ⑤蓋をして蒸気の上上がった蒸し器で約20分蒸す。 三つ葉の葉を盛る。 