

鶏ごぼううどん



材料(4人分)
冷凍うどん…4玉
鶏もも肉…300g
ごぼう…1/2本
長ねぎ…1本
ビミサン…大さじ4
水…6カップ(1200ml)

1人前: 397kcal
時間: 15分



作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切る。ごぼうは皮をよく洗ってななめ薄切りにし、水に放ちアクを抜き、ザルに上げて水気をきる。長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にビミサン、水を入れて鶏肉、ごぼうを入れ、弱火でアクをとりながら 10 分ほど煮込む。
3. 鶏肉とごぼうが煮えたら、冷凍うどんを入れ、ひと煮立ちしたら長ねぎを加え、火からおろして器に盛る。

作り方

1. 鶏肉をひと口大の大きさに切り、密封袋に入れる。ビミサンとしょうが汁を入れてよく揉み20分置く。
2. 鶏肉に小麦粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

材料(4人分)
鶏もも肉…400g
ビミサン…大さじ3
小麦粉(衣用)…適量
しょうが汁…大さじ1

1人前: 338kcal

簡単唐揚げ



作り方

1. じゃがいもは洗ってひと口大、玉ねぎ、にんじんは適当な大きさに切り、きぬさやはゆでて斜めに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、牛肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎの順に炒め、肉に火が通ったらAを加える。煮立ったらアクをとり除き、弱火にして落し蓋をする。
3. じゃがいもが柔らかくなったら、きぬさを散らす。

肉じゃが



材料(4人分)
じゃがいも…中2個
玉ねぎ…中1/2個
にんじん…1/2本
牛肉…100g
きぬさや…10枚
サラダ油…大さじ1
—A—
ビミサン…50ml
水…1カップ(200ml)
砂糖…大さじ1と1/2
みりん…小さじ2

時間: 30分

作り方

1. きゅうりは5cm長さに切り縦に4等分する。
2. 赤唐辛子は種を取り、輪切りにする。
3. -A- を合わせ、きゅうりを15分漬け込む。

材料(4人分)
きゅうり…2本
—A—
ビミサン…大さじ4と1/2
ごま油…大さじ1と1/2
赤唐辛子…1と1/2本

時間: 20分 1人前: 43kcal

きゅうりの浅漬け



きのこ鍋



材料(4人分)
しめじ、えのき茸、舞茸、椎茸など…各100g
豚薄切り肉…300g
白菜…1/4株
三つ葉…1束
大根おろし…1カップ
—A—
ビミサン…70ml
みりん…40ml
水…6カップ ※8~10倍に薄める

作り方

1. しめじは小房に分け、えのき茸は根の方を切り取り、椎茸は軸を取り、舞茸は粗くほぐす。
2. 鍋に -A- を入れ、豚肉、白菜、きのこを入れ火にかける。全体的に火が通ったら大根おろし、三つ葉の順に加えてサッと煮る。

☆きのこは2種類以上入れるとうまみが増します。