

## 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。

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. 鶏肉を一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。

### 作り方

1. ジャガイモは洗って一口大、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、弱火にして落とし蓋をする。
3. ジャガイモ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)  
 ジャガイモ…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。  
 豚肉は一口大に切る。三つ葉は 5 cm 長さに、白菜は適当な大きさに切る。
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。