

令和6年度国産鶏肉を使用した料理講習会 令和6年7月30日 午前10時 嘉麻市食進会 9:30～

白ごはん (6 人分)

米	2 合
---	-----

タンドリーチキン (6 人分)

鶏もも肉	3 枚
にんにく	1 かけ
生姜	1 かけ
ヨーグルト	180g
カレー粉	大さじ 3
ケチャップ	大さじ 3
塩	小さじ 1
こしょう	少々
パセリ	適量

1. にんにく、生姜はすりおろす。鶏肉は 1 枚 8 等分に切る。
2. ボウルに①とにんにく、生姜を入れ、鶏肉を加えよくもみ込む。
3. フライパンで鶏肉を皮目から焼き、焼き色がついたら裏返して焼く。
4. 皿に盛りつけ、パセリを添える。

きんぴらごぼう (6 人分)

ごぼう	300g
人参	90g
赤唐辛子	適宜
サラダ油	大さじ 1
だし汁	1+1/2 カップ
酒	大さじ 1+1/2
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
炒りごま (白)	適宜

1. ごぼうと人参は、5 cm 長さの細切りにする。
赤唐辛子は小口切りにする。
2. 鍋に油を熱し、ごぼうと赤唐辛子を炒める。人参を加え、全体に火が回ったらだし汁と④を加え、煮汁がなくなるまでふたをして煮る。
3. 器に盛り、ごまをふる。

鶏汁 (6 人分)

鶏薄切り肉	80g
大根	150g
人参	60g
じゃがいも	中 1 個
ごぼう	60g
こんにゃく	60g
だし汁	4+1/2 カップ
みそ	大さじ 3
長ねぎ	60g

1. 鶏 は一口大に切り、大根、人参、じゃがいもは厚いいちょう切りにする。
2. ごぼうは厚めの小口切りにし、水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくはちぎって熱湯にくぐらせる。
3. 鍋に、だし汁と長ねぎ以外の材料を全部入れて柔らかくなるまで煮込み、アクをすくう。みそを溶き入れて、ひと煮立でさせたら火を止め、小口切りにした長ねぎを散らす。

今日の献立の栄養価は・・・

	熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
白ごはん	358	6.1	0.9	0
タンドリーチキン	303	19.5	20.5	1.4
きんぴらごぼう	70	1.5	2.1	0.9
鶏汁	79	6.4	2.5	1.3
合計	810	33.5	26.0	3.6

【今日のおやつ】

スイートポテト (6人分)

さつまいも	300g
砂糖	大さじ2
生クリーム	大さじ2
卵黄 (つや出し用)	1/2 個

～オーブンを 200℃に予熱する～

1. さつまいもは一口大の大きさに切り、水に5分程さらす。
2. 鍋にさつまいもと、かぶるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで中火で煮る。やわらかくなったらザルにあげ、水気をきる。
3. ボウルにやわらかくなったさつまいもと砂糖を入れ、マッシャー等でつぶし、生クリームを加えて混ぜる。
4. 俵型に成形し、表面に卵黄を塗る。200℃に予熱したオーブンで20分程焼いたらできあがり。

簡単メニューです！

ぜひ、おうちでも作ってみてください◎

