



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鶏飯（シンガポールライス）
2. きゅうりとネギのスープ
3. 水菜とチリメンジャコのサラダ
4. いかの香菜炒め
5. ひたし枝豆

1. 鶏飯（シンガポールライ

材料

鶏肉	2枚
しょうが	1かけ
ネギ(青いところ)	2本分
塩	小1
胡椒	少々
鶏がらスープの素	小1
水	2C
香菜	1束
しょうがたれ	
しょうがすりおろし	大3
ニンニク	少々
ねぎの白いところみじん	大1
サラダ油	大1
醤油	大1
スイートチリソースたれ	
ナンブラー	大1
醤油	大1
スイートチリソース	大1
酢	大1
水	大1
赤唐辛子	小1/2弱

作り方

- 1 鶏肉は、脂身、筋、余分な皮を取り平均な厚さになるよう包丁でこそげ、塩、胡椒する
- 2 しょうがは、皮のついたまま薄切りにする。
- 3 鍋にしょうが、ねぎの青い部分、鶏がらスープの素、水2Cを入れ煮立てる。
鶏肉を入れ、沸騰したら、ふたをする。再び沸騰したら弱火にして4～5分煮て鶏肉の中まで火が通ったら火を止め、そのまま冷ます。
- 4 冷めたら鍋から引き揚げ、食べやすい大きさに切り分ける。
- 5 スープは、こしておく。(きゅうりとネギのスープに使う)
- 6 炊き立てのご飯の上に④と香菜をそえて、好みのタレをかけて食べる。

2. きゅうりとネギのスープ

材料

鶏を煮たときのスープ	
きゅうり	1本
ねぎの白いところ	2本分
塩	適量
胡椒	適量

作り方

- 1 鶏飯で残ったスープに水を足し4Cにしておく。
- 2 きゅうりをピーラーでうすく長くそいでおく。
- 3 ねぎは、白髪ねぎにしておく。
- 4 スープを煮立てきゅうりを入れて塩味の加減みて、胡椒を少し強めにして味を調える。
- 5 器によそったら白髪ねぎを散らす。

3. 水菜とチリメンじゃこのサラダ

材料

水菜	1把	
トマト	1個	
きうり	1本	
紫たまねぎ	半個	
乾ちりめんじゃこ	30g	
ごま油	大1	
A	酢	大1
	醤油	大1
	砂糖	小2

作り方

- 1 水菜は、洗って食べやすい大きさ2~3cm位の長さに切っておく。トマトは、1cm角切、きうりはトマトより少し小さく切る。紫たまねぎは、薄切りにし水にさらす
- 2 ごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリになるまで炒め、いったん火を止める。
- 3 Aをあわせたら、②に入れ一度沸騰させる。
- 4 ①を全部あわせたら③をじゃじゃっと上からかけ混ぜ合わせる。

4. いかの香菜炒め

材料

いか	2はい
香菜	1把
塩、こしょう	適宜
赤とう辛子	1本
サラダ油	大2
ごま油	小1
レモン	1個
花椒	少々

作り方

- 1 いかを下処理する。皮をむき胴の皮をむき、エンペラをはずし、細く切る。
- 2 ボールにいかを入れ、ざく切りにした香菜と塩、こしょう、サラダ油、ごま油を加え、熱し赤とうからしを入れ炒める。
- 3 塩、こしょうで味を整える。
- 4 器に盛り付け花椒をつぶしながら散らし、レモンを添える。

5. ひたし枝豆

材料

枝豆	300g	
塩	大2	
A	だし汁	2C
	醤油	大2
	みりん	大3
	酒	少々
七味		

作り方

- 1 枝豆は、両端をはさみで切り塩大さじ2をまぶし、熱湯ですこし固めに茹でる。
- 2 Aを合わせてゆがいた枝豆と七味を入れ3分ほど煮る。
- 3 煮汁につけたまま味を含ませる。