

2025（令和7）年4月17日（木）

キッチンたつなみ

ご飯：材料：米、水

味噌汁

材料

スナップエンドウ	油揚げ	わかめ	出汁昆布	鰹厚削り	味噌
----------	-----	-----	------	------	----

チキンナゲット

材料

鶏ひき肉 1.5kg	玉子 3個	麩 1握り	粉チーズ 3/4cup	玉ねぎ 1個
塩 適量	こしょう 適量	青のり粉 適量	小麦粉 一握り	揚げ油 適量

茄子と蓮根のピリ辛炒め

材料

茄子 10個	蓮根 中10個	サラダ油 適量	醤油 適量	みりん 適量	酒 適量	ラー油 適量
-----------	------------	------------	----------	-----------	---------	-----------

ブロッコリーのジュワツと焼き

材料

ブロッコリー 10株	サラダ油 適量	水 50cc	醤油 適量
---------------	------------	-----------	----------

トマトときゅうりと塩昆布のサラダ

材料

トマト 10個	きゅうり 5本	塩昆布 50g	ごま油 適量
------------	------------	------------	-----------

菜の花の辛子和え

材料

菜の花 4束	出汁 1/2cup	白だし 適量	辛子 適量	鰹節 適量
-----------	--------------	-----------	----------	----------

抹茶のガナッシュ

材料

ホワイトチョコレート	200g	生クリーム	120g	抹茶	12g
------------	------	-------	------	----	-----

チキンナゲット

材料

鶏ひき肉 1.5kg	玉子 3個	麩 1握り	粉チーズ 3/4cup	玉ねぎ 1個
塩 適量	こしょう 適量	青のり粉 適量	小麦粉 一握り	揚げ油 適量

作り方

1 麩をフードプロセッサーで細かく砕きます。	2 玉ねぎを摩り下ろします。	3 ボウルに鶏ひき肉、玉子、麩、粉チーズ、玉ねぎ、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで手でよく練り混ぜタネを作ります。	4 タネを半量ずつ2つのボウルに分けて入れ、片方のボウルに青のり粉を加えて混ぜます。
5 バットに小麦粉を広げ、タネを大きじ1ずつすくって落とし入れ、小麦粉をまぶしながら手で形を整えます（小麦粉の上でナゲットの形をつくります）。		6 フライパンに揚げ油を5mm深さまで入れ、170℃に熱します。	7 タネを1つずつ並べ入れ、4～5分間揚げ焼きにして、両面がこんがりと色づいたら、油を良く切ります。

チキンナゲット



茄子と蓮根のピリ辛炒め

茄子と蓮根のピリ辛炒め

材料

茄子 10個	蓮根 中10個	サラダ油 適量	醤油 適量	みりん 適量	酒 適量	ラー油 適量
-----------	------------	------------	----------	-----------	---------	-----------

作り方

1 茄子は乱切りにします。	2 蓮根の皮を剥いて厚くなりすぎないように5～7mmくらいの厚さに切ります。	3 油を引いたフライパンでシャキ感が残るくらいまで炒めます。	4 醤油、みりん、酒を入れて煮詰めて絡めます。	5 ラー油を振って和えます。
------------------	---	-----------------------------------	----------------------------	-------------------

ブロッコリーのジュワツと焼き

材料

ブロッコリー 10 株	サラダ油 適量	水 50cc	醤油 適量
----------------	------------	-----------	----------

作り方

1 ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて短冊切りにします。	2 中華鍋にサラダ油を中火で熱し、ブロッコリーを加えて全体に焼き色が付くように焼きます。	3 水を加え、蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにします。	4 蓋を取り、中火にして余分な水分をとばします。	5 醤油を鍋肌に回し入れて10秒おき、さらに10秒ほど焼き絡めます。
------------------------------------	---	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------

ブロッコリーのジュワツと焼き



トマトときゅうりと塩昆布のサラダ

トマトときゅうりと塩昆布のサラダ

材料

トマト 10 個	きゅうり 5 本	塩昆布 50g	ごま油 適量
-------------	-------------	------------	-----------

作り方

1 トマトは半分に切ってヘタを取り除き、1.5cm角に切ります。	2 きゅうりは乱切りにします。	3 ボウルに全ての材料を入れ混ぜ合わせます。
-------------------------------------	--------------------	---------------------------

菜の花の辛子和え

材料

菜の花 4束	出汁 1/2cup	白だし 適量	辛子 適量	鰹節 適量
-----------	--------------	-----------	----------	----------

作り方

1 ボウルに出汁、白出汁、辛子を入れ混ぜ合わせておきます。	2 菜の花を茹でます。	3 茹で上がった菜の花を3cmぐらいに切り分けます。	4 菜の花をボウルに投入し全体に味を絡めます。	5 お皿に盛り付けたら鰹節をのせます。
----------------------------------	----------------	-------------------------------	----------------------------	------------------------

菜の花の辛子和え



抹茶のガナッシュ

抹茶のガナッシュ

材料

ホワイトチョコレート	200g	生クリーム	120g	抹茶	12g
------------	------	-------	------	----	-----

作り方

1 40℃くらいの湯煎でゆっくり溶かします（チョコレートが溶けるまでガシャガシャ混ぜないこと）。	2 チョコレートが完璧に溶けたら抹茶を加えてゆっくり混ぜ合わせます。	3 チョコレートが冷える前に人数分に取り分けます。
---	---------------------------------------	------------------------------