

# 2026（令和8）年2月19日（木） キッチンたつなみ

ご飯：材料：米、水

## 味噌汁

材料：

じゃがいも	わかめ	玉葱	出汁昆布	鰹厚削り	味噌
-------	-----	----	------	------	----

## 鶏肉とブロッコリーの大蒜炒め

材料

鶏ムネ肉 1kg	生姜 5片強	酒 大匙4	醤油 大匙2	片栗粉 大匙4	塩 少々
胡椒 少々	ニンニク 4~5個	プチトマト 30個	オリーブオイル 適量	ブロッコリー 3株	

## 蕪の炒め煮

材料

蕪 4ワ (12~16コ)	油揚げ 5枚	出汁 4cup	ごま油 砂糖	酒 醤油
------------------	-----------	------------	-----------	---------

## さつまいもとねぎのオイスターソース炒め

材料

さつまいも 5本	小葱 1束	オイスターソース 3/4cup	焼酎 大匙5	サラダ油 適量	塩 少々	黒こしょう 少々
-------------	----------	--------------------	-----------	------------	---------	-------------

## アボカド&モツツアレラ

材料

アボカド 大10個	モツツアレラチーズ 500g	醤油 大匙5	小葱 1束	白いりごま 大匙5	砂糖 大匙4	ごま油 大匙4	豆板醤 大匙4	にんにく 5粒
--------------	-------------------	-----------	----------	--------------	-----------	------------	------------	------------

## 春菊の胡麻和え

材料

春菊 10束	塩 少々	醤油	すりごま (黒)	砂糖	ごま油
-----------	---------	----	-------------	----	-----

## ホワイトチョコのスティックバー

材料

ホワイトチョコレート 240g	フリーズドライいちごフレーク 大匙4	ドライフルーツミックス 100g
生クリーム 大匙6	ピスタチオ 40粒	ビスケット 120g

# 鶏肉とブロッコリーの大蒜炒め

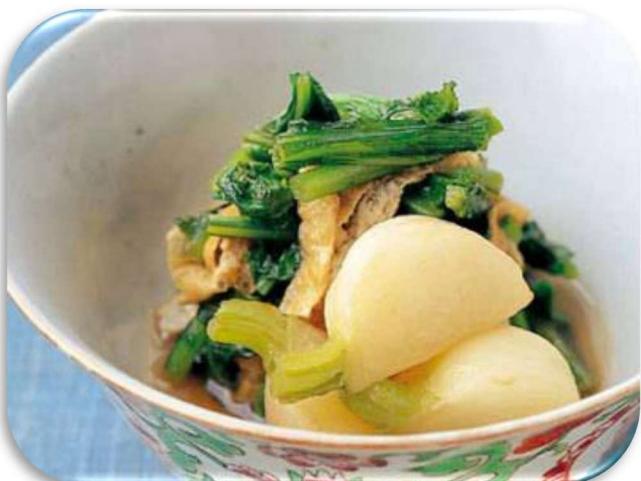
## 材料

鶏ムネ肉 1kg	生姜 5片強	酒 大匙4	醤油 大匙2	片栗粉 大匙4	塩 少々
胡椒 少々	ニンニク 4~5個	プチトマト 30個	オリーブオイル 適量	ブロッコリー 3株	

## 作り方

1 鶏ムネ肉は、包丁の刃先で纖維を切るようにトントンと切れ目を入れ、1cm程度の幅で一口大に削ぎ切りにします。	2 ニンニクと生姜をすりおろし、ブロッコリーは小房に分けます。	3 ボウルに鶏ムネ肉、生姜、酒、醤油、片栗粉を加えて良く揉み込みます。	4 フライパンを中火にかけ、オリーブオイルとニンニクをいれて、ニンニクの香りがしたら鶏ムネ肉を加えて両面を焼きます。	5 鶏ムネ肉の両面に焼き色が付いたら、ブロッコリーを加えて塩をしてサッと炒め、蓋をして4分弱火で蒸し焼きにします。	6 プチトマトも加えて全体に胡椒を振り、蓋をしてさらに3分蒸し焼きにします。
--	------------------------------------	--	---	--	---

鶏肉とブロッコリーの大蒜炒め



蕪の炒め煮

# 蕪の炒め煮

## 材料

蕪 4ワ (12~16コ)	油揚げ 5枚	出汁 4cup	ごま油 砂糖	酒 醤油
------------------	-----------	------------	-----------	---------

## 作り方

1 蕪は軸を2cmほど残して葉を切り、皮をむいて縦四つまたは六つ割りにします。	2 蕪の葉は約4cm長さに切ります。	3 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切ってから5mm幅に切ります。	4 鍋にごま油を熱し、強火で蕪を焦がさないように炒め、表面が透明になったら葉と油揚げを加えて炒めます。	5 葉がしんなりいたら中火にして出汁を加え、煮立ったら砂糖、2~3分間して酒、醤油を加えます。	6 蕪に竹串が通るくらいになって、全体に艶が出たら火を止めます。
--	-----------------------	--	--	--	-------------------------------------

# さつまいもとねぎのオイスターソース炒め

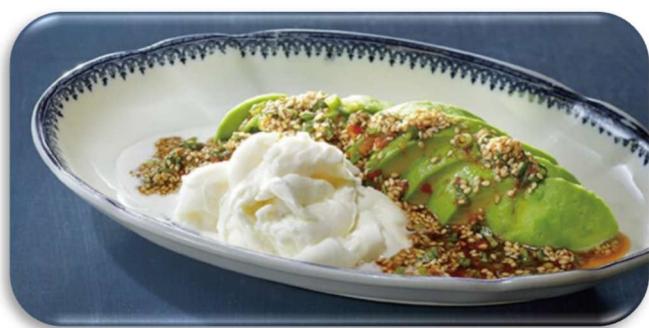
## 材料

さつまいも 5本	小葱 1束	オイスターソース 3/4cup	焼酎 大匙5	サラダ油 適量	塩 少々	黒こしょう 少々
-------------	----------	--------------------	-----------	------------	---------	-------------

## 作り方

1 さつまいもはよく洗い、皮付きのまま5cm長さ、マッチ棒よりやや太めに切ります。	2 小葱をみじん切りにします。	3 鍋にサラダ油を熱し、さつまいもとスープを入れて炒めます。	4 さつまいもに火が通ってきたらオイスターソースと紹興酒を加え、からめるように炒めます。	5 小葱を加えて手早く炒め、塩、黒こしょうで味を調えます。
--	--------------------	-----------------------------------	---	----------------------------------

さつまいもとねぎのオイスターソース炒め



アボカド&モツツアレラ

# アボカド&モツツアレラ

## 材料

アボカド 大 10 個	モツツアレラチーズ 500g	醤油 大匙 5	小葱 1束	白いりごま 大匙 5	砂糖 大匙 4	ごま油 大匙 4	豆板醤 大匙 4	にんにく 5 粒
----------------	-------------------	------------	----------	---------------	------------	-------------	-------------	-------------

## 作り方

1 ボウルに約 45°C の湯を入れてモツツアレラチーズをつけ、5 分ほどおきます。	2 アボカドは種と皮を除き、食べやすく薄切りにします。	3 小葱を小口切りに、にんにくをおろします。	4 チーズの湯をきつて食べやすくちぎり、アボカドとともに器に盛ります。	5 醤油、小ねぎ、白いりごま、砂糖、ごま油、豆板醤、にんにくを混ぜ合わせ、アボカドの上にかけます。
---	--------------------------------	---------------------------	--	--

# 春菊の胡麻和え

## 材料

春菊 10束	塩 少々	醤油	すりごま (黒)	砂糖	ごま油
-----------	---------	----	-------------	----	-----

## 作り方

1 春菊はさっと塩茹でして水気をよく絞り、長さ4cmに切ります。	2 春菊に醤油をふってもう一度汁気を絞ります。	3 ボウルにすりごま1/3cup、砂糖大匙2+1/2、醤油大匙2、ごま油適量を合わせ入れ、春菊もほぐし入れてよく和えます。
-------------------------------------	----------------------------	--

春菊の胡麻和え



ホワイトチョコのスティックバー

# ホワイトチョコのスティックバー

## 材料

ホワイトチョコレート 240g	フリーズドライいちごフレーク 大匙4	ドライフルーツミックス 100g
生クリーム 大匙6	ピスタチオ 40粒	ビスケット 120g

## 作り方

1 ビニール袋にビスケットを入れてめん棒で細かく碎き、溶かしバターを加えてよく揉み込みます。	2 ラップを敷いたバットの底に敷き詰め、冷蔵庫で1時間程冷やします。	3 ピスタチオは粗く刻みます。	4 耐熱容器にホワイトチョコレートを手で割り入れ、生クリームを加えてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分30秒加熱します。ホワイトチョコレートが溶け切らない場合は、様子を見ながら追加で10秒ずつ加熱します。	5 よく混ぜて溶かし、ドライフルーツミックス、ピスタチオを加えて混ぜる。	6 バットにビスケットとホワイトチョコレートを流し入れて平らにならし、フリーズドライいちごフレークをかけ、冷蔵庫で2~3時間程冷やしてから、スティック状に切ります。
---	---------------------------------------	--------------------	--	---	---