

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	酒
			砂糖	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&モッツアレラ

材料

アボカド 大10個	モッツアレラチーズ 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		溶かしバター 60g	

## 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、包丁の刃先で繊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	酒
			砂糖	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 葉がしんなりし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&モッツアレラ

# アボカド&モッツアレラ

## 材料

アボカド 大 10 個	モッツアレラチーズ 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℃ の湯を入れてモッ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 チーズの湯をきっ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
		溶かしバター 60g

### 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砕き、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。
---	---------------------------------------	--------------------	---	---	---