

## 鯖缶とカブの葉の混ぜご飯（4人分）

材 料 鯖水煮缶 . . . . . 1 缶  
カブの葉 . . . . . 1 個分  
A しょう油 . . . . . 大さじ 1  
砂糖 . . . . . 大さじ 1  
酒 . . . . . 大さじ 2  
みりん . . . . . 大さじ 1  
しょうが汁 . . . . . 小さじ 1  
ごま油 . . . . . 大さじ 1/2  
いりごま . . . . . 小さじ 2（切りごまにしておく）  
ゆでにんじんスライス、薄焼き卵 . . . 適量  
炊き立てのごはん . . . . . 400 g



- 作り方
- 1 カブの葉はさっとゆでて細かく切り、ごま油を合わせておく。
  - 2 鍋に鯖とAを入れて混ぜながら汁気が無くなるまで4～5分くらい炒り煮にした後1を加えて混ぜる。
  - 3 ゆでにんじんと薄焼き卵を型で抜いて残ったものはみじん切りにする。
  - 4 炊き立てのご飯に1と2、3のみじん切りしたにんじんと薄焼き卵、切ったいりごまを加えて混ぜ、器に盛りつける。（味をみて塩分が足りない場合は塩を加えて下さい）
  - 5 4に3で型抜きしたにんじんと薄焼き卵を飾る。

## 鶏胸肉のジューシーハム、ゆでキャベツ添え（4人分）

材 料 鶏胸肉・・・・・・・・・・ 1枚  
A 塩、こしょう・・・・各適量  
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1  
キャベツ・・・・・・・・・・ 2枚  
B マヨネーズ・・・・大さじ2  
ケチャップ・・・・大さじ2  
塩、こしょう・・・・各少々  
(粒マスタード)・・・・大人用適量



- 作り方
- 1 鶏胸肉は塩、こしょうをこするようにつけた後、酒をふりタコ糸で巻いて10分おく。
  - 2 鍋に500ccの水を入れて湯を沸かし、キャベツを入れてさっとゆでたら取り出す。
  - 3 2に1を入れて中火で1分加熱後、蓋をして火を消しそのまま15分置いた後、再び蓋をしさらに15分おく。
  - 4 3の鶏肉を取り出し粗熱が取れたらタコ糸をはずして5～6mm厚さに切り、（両端の部分は残してスープに使用する）キャベツもざく切りする。
  - 5 4を皿に盛り付けBのソース（大人用には粒マスタードを加える）を添える。

## カブの鶏茹で汁スープ（4人分）

材 料 カブ・・・・・・・・・・・・・2個  
カブの葉・・・・・・・・・・・・・1個分  
卵・・・・・・・・・・・・・1個  
ゆで鶏（ジューシーハムの残り）・・・・・適量  
A 鶏のゆで汁・・・・・・・・・・・・・500cc  
（足りない場合は水を足す）  
自家製乳清・・・・・・・・・・・・・200cc  
コンソメ顆粒・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ  
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・各適量



- 作り方
- 1 カブは4等分に切った後7～8mm厚さに切り、カブの葉は小口切りにしておく。  
ゆで鶏は細かく切る。
  - 2 鍋にカブとAを入れて煮立てアクが出てきたら取り除きながら2分煮る。
  - 3 2にカブの葉とゆで鶏を加えて煮立てたら溶き卵を回し入れて、卵に軽く熱が入ったら出来上がり。

## 自家製チーズの蒸しケーキ」（6個分）

材 料	牛乳	400cc
	酢	小さじ2
	A	
	卵	1個
	サラダ油	大さじ2
	牛乳	大さじ2
	砂糖	50g
	ホットケーキミックス	150g



- 作り方
- 1 鍋に牛乳を入れて熱したら酢を加えて加熱し分離してポロポロの状態になったら、ふきんまたはクッキングペーパーを敷いたザルで濾してチーズを作る。（残った乳清はスープに使用）
  - 2 ボウルにAを入れて混ぜた後、ホットケーキミックスを加えて合わせ、出来た生地  
に1のチーズを加える。
  - 3 ケーキ用カップに2を入れて蒸し器で12～13分蒸す。（分量によって時間を増減する）