

鶏のカレー卵チャーハン

<カレーの材料>

鶏もも肉	1枚
たまねぎ	1個

■鶏もも肉の下味

焼き塩	ひとつまみ
白こしょう	少々
酒	小さじ1
片栗粉	ひとつまみ
サラダ油	大さじ1

■カレーソース

サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ2
白ワイン	大さじ1
しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ1
湯	おたま1/2杯
昆布だし※	おたま1/2杯
焼き塩	ひとつまみ
ケチャップ	少々
ウスターソース	少々
水溶き片栗粉※	大さじ5
豆板醤	小さじ1
太白ごま油	大さじ1



<卵チャーハンの材料>

ご飯	大盛り2膳分
卵	3個
サラダ油	大さじ1
太白ごま油	大さじ1
焼き塩	ふたつまみ
砂糖	ふたつまみ
中華だし(顆粒)	少々
白こしょう	少々

下準備

※昆布だし…水1リットルに昆布(15×15センチ)を入れて一晩おく

※水溶き片栗粉…片栗粉と水を同量あわせて溶く

<作り方>

- 1 鶏もも肉は1センチ幅の細切り、たまねぎは薄くスライスする。
- 2 1の鶏もも肉に溶き卵（少々）、焼き塩、白こしょう、酒、片栗粉を加えて全体に揉み込み、サラダ油を加えて少し置く。
- 3 ご飯に溶き卵（およそ1個分）を加えて全体に絡ませておく。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、カレー粉、白ワイン、しょう油、砂糖、湯、昆布だし、焼き塩、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮溶かし、カレーソースを作る。
- 5 別のフライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、2の鶏もも肉と1のたまねぎを加えて炒め、火が通ったら4のカレーソースを加えて強火で3～4分煮込む。
- 6 フライパンにサラダ油、太白ごま油を熱し、溶き卵（およそ2個分）と3のご飯を加えて強火で炒める。
- 7 ご飯がほぐれたところで焼き塩、砂糖、中華だし、白こしょうを加えてさらに炒める。味を見て足りなければ塩で整える。
- 8 5のカレーの味を見て足りなければカレー粉と中華だし（各少々）を加え、水分が足りなければ昆布だしを少し足して、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 9 とろみが付いたら豆板醤と太白ごま油を加えて全体を馴染ませる。
- 10 7の卵チャーハンを皿に盛り、9のカレーをかけたら出来上がり。

するめいかの湯引き

<材料>

するめいか	2杯
みょうが	2個
ねぎ（白い部分）	1本分
濃い口しょう油	小さじ1 + 小さじ1/2
コンソメ（顆粒）	ひとつまみ
サラダ油	おたま1/4杯
太白ごま油	おたま1/4杯
焼き塩	少々
白こしょう	少々



<作り方>

- 1 するめいか2杯は足と内臓、骨をはずしてよく洗い、開いて皮を向く。
- 2 1のするめいかの身の内側に、細かい格子状になるように飾り包丁を入れ、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- 3 みょうがは縦半分に分けてから千切り、ねぎは縦に切り目を入れてから斜め千切りにしてそれぞれを氷水にさらす。
- 4 鍋に湯を沸かして沸騰したら2のするめいかを入れ、白くなるまで湯がく。白くなったらすぐに氷水に取り出して冷やす。
- 5 皿に4のするめいかを盛り付け、濃い口しょう油、コンソメ、3のねぎを水切りのせ、さらに濃い口しょう油（小さじ1/2）をかける。
- 6 フライパンにサラダ油と太白ごま油を入れて熱し、5にかける。
- 7 6の上に3のみょうがを水切りのせ、焼き塩、白こしょう各少々をふいたら出来上がり。

レタスとトマトと卵のスープ

<材料>

昆布だし	400ml
中華だし(顆粒)	ひとつまみ
レタス	4~5枚
トマト	1個
湯	100ml
焼き塩	少々
中華だし(顆粒)	少々
砂糖	少々
卵	1個
コンソメ	少々

■仕上げの調味料

太白ごま油	少々
オリーブ油	少々
濃い口しょう油	数滴
酢	数滴



<作り方>

- 1 鍋に昆布だしを沸かして、ちぎったレタスと食べやすい大きさに切ったトマト、湯、焼き塩、中華だし、砂糖を加えて煮込む。
- 2 沸騰したら溶き卵、コンソメを加える。
- 3 器に盛り付けて、太白ごま油、オリーブ油、濃い口しょう油、酢を垂らしたら出来上がり。