



1人分
283
kcal

御嵩町 T. Yさん
鶏ミンチボールのホワイトシチュー

材料 4人分

【鶏ミンチボールの材料】
鶏ミンチ …… 200g
塩・こしょう …… 各少々
木綿豆腐 …… 1/4丁
玉ねぎみじん切り …… 1/4個分
にんじんみじん切り …… 1/5本分
卵 …… 1個

【シチューの材料】

玉ねぎ …… 1個
にんじん …… 1/2本
かぶ(小) …… 1個
ホワイトシチューのルー …… 4人分
牛乳 …… 100cc
マッシュルームの水煮缶 …… 1/2缶
グリーンピース缶 …… 1/2缶
塩・こしょう …… 各少々

作り方

- ①鶏ミンチ、塩・こしょう、豆腐、玉ねぎ、にんじんのみじん切り、卵を合わせ、ねばりが出るまで混ぜる。
- ②玉ねぎ、にんじん、かぶは食べやすく切って、シチューのルーの外箱に記してある、4人分の水の量で煮る。
- ③野菜が柔らかくなったなら、①をスプーンですくって鍋に入れる。
- ④ミンチボールに火がとおったらルーをいれ、ひと煮したら牛乳を入れる。
- ⑤最後にマッシュルーム、グリーンピースを入れ、塩、コショウで味を整える。



1人分
376
kcal

可児市 あいあいキッズさん
鶏肉のみぞれみそ煮

材料 4人分

鶏ムネ肉 …… 2枚
塩 …… 少々
しょうゆ …… 大さじ1
片栗粉 …… 大さじ2
大根 …… 1/3本
油 …… 大さじ1
甘みそ …… 大さじ4~5
(お好みの量)
薬味ねぎ …… 適量

作り方

- ①鶏肉はひとくち大にし、塩、しょうゆで下味をつけ片栗粉をまぶしておく。
- ②大根をすりおろす。
- ③鶏肉は油をひいたフライパンで焼く。中弱火でこんがり焼き目がつくまで焼いたら、ひっくり返して弱火で肉に火が通るまで焼く。大根おろしの半量を入れ、さっと煮る。
- ④③に甘みそをからめて、仕上げに残りの大根おろしをのせたらできあがり。



子供にも人気です。大根はゆっくりすりおろすと甘い大根おろしができます。



1人分
336
kcal

各務原市 S・Yさん
おからナゲット

材料 4人分

鶏ムネ肉 …… 1枚
玉ねぎ …… 1/2個
じゃがいも …… 小1個
おから …… 200g
卵 …… 1個
片栗粉 …… 大3
A スープの素 …… 大1
水 …… 1/4カップ
塩 …… 少々

作り方

- ①鶏ムネ肉、玉ねぎは細かく刻む。じゃがいもはすりおろす。
 - ②①とおからにAを加えて、よく混ぜる。
 - ③②をスプーンですくって油で揚げる。
- *お好みでケチャップ・マスタードをつけてもOK!

揚げ油 …… 適量
*お好みでケチャップ・マスタード適量



コープ産直若鶏で
まんぞくレトルトピ



細く切ったにんじん、インゲン、きのこ、コーンなどを巻いてもカラフルでおいしいです。切り口を上に向けていろいろな種類のソーセージを盛り付けると豪華に見えます。



ポイント!
お好みでケチャップやマスタード、からし醤油などをつけていただきますよ。

1人分
153
kcal

恵那市 K. Tさん
とりソーセージ

材料 4人分

鶏ムネ肉 …… 2枚
塩・こしょう …… 各少々
砂糖 …… 少々
ハーブミックス …… 適宜
七味 …… 適宜
のり …… 適宜
スライスチーズ …… 1/2枚

作り方

- ①鶏ムネ肉1枚を半分になり、薄く大きくなるように切りひらく。ラップに挟んで、麺棒などでたたいて薄くのばす。塩・こしょうと砂糖をすりこんでおく。
- ②4枚のばした鶏肉それぞれに、ハーブミックス、七味、のり、チーズをのせて巻いてラップでくるみ、キャンディーのように両端をしぼる。その上からアルミホイルで同じように巻く。
- ③鍋にお湯を沸騰させて②を約15分くらい茹でる。
- ④茹であがったら包みから中身を取り出し、油をひいたフライパンで焼き目がつくまで焼く。



1人分
183
kcal

下呂市 森のくまさん
あんかけ焼き鳥

材料 4人分

鶏モモ肉 …… 1と1/2枚
油 …… 大さじ1
塩・こしょう …… 各少々
南蛮酢 …… 60cc
薬味ねぎ(みじん切り) …… 4~5本分
片栗粉 …… 大さじ1
水 …… 大さじ2

作り方

- ①鶏肉に塩・こしょうを軽くする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏モモ肉を途中キッチンペーパーで油をとりながら、皮がカリカリになるまで焼く。焼きあがったらいったん取り出しておく。
- ③南蛮酢ときざんだ薬味ねぎを鍋に入れてあたため、ネギがしんなりしたら、水で溶いた片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ④①の鶏肉を食べやすく切って盛り付け、②の南蛮酢をかける。

