

## 第4回 男性のための“簡単・ヘルシー・ おいしい”料理のご紹介です。

感染症まん延予防のため、教室を開催することができませんので、前回（5月）と同様に“情報を発信する”という形式にさせていただきます。今回は鶏皮と手羽元を使った2品と、昼食にぴったりの冷凍うどんを使ったレシピです。

### ☆絶品豚バラうどん

#### 材料2人分

切った豚バラ肉・・・40g  
 鶏ガラスープの素・・・小さじ2杯  
 万能ねぎみじん切り・・・適宜  
 おろしニンニク } 各5mm  
 おろししょうが } チューブ入り使用  
 冷凍うどん・・・2ケ  
 水・・・200cc

#### 調味料

ゴマ油・ゴマ・黒コショウ・・・各適量



#### 作り方

- 1 豚バラ肉は食べやすい大きさに切りどんぶりに入れる。
- 2 鶏がらスープの素、チューブニンニク、おろししょうがを入れその上に冷凍うどんをのせる。
- 3 水200ccを入れ、ふんわりとラップをかけた後、電子レンジ(600W)で5~6分加熱する。
- 4 取り出してよく混ぜたらごま油をたらし、万能ねぎ、ごま、黒コショウをふって完成。

## ☆鶏手羽と卵の酢煮

材料 2人分

鶏手羽元・・・8本

ゆで卵・・・・・・2個

にんにく・・・・・・1かけ

A { ショウガの薄切り・・・・3枚  
しょうゆ・酢・・・・各1/2カップ  
砂糖・・・・・・大さじ3  
万能ねぎのミジン切り・・・・適量



作り方

- 1 鍋に手羽元と殻をむいた茹で卵、縦半分に切ったにんにく、Aをいれる。落としぶたをしてからふたをし、中火にかける。煮立ったら弱火にして煮る。
- 2 20分ほどして鶏肉が柔らかくなったら、半分に切ったゆで卵と共に器に盛り、万能ねぎを散らす

## ☆鶏皮とアスパラの炒め物

材料 2人分

鶏皮・・・200g

アスパラ・・・・・・1束

(インゲンでも良いです)

万能ねぎ・・・・・・約2本

しそ風味ドレッシング・・・・大さじ2

塩・しょうゆ・コショウ・・・少々



作り方

- 1 鶏皮は脂身が付いていたら取り除き5cm角に切り、塩、コショウ、しょうゆをふる。
- 2 アスパラはハカマを取り斜め切りにし、熱湯でさっと茹でザルに上げる。
- 3 フライパンを熱して1を入れ、カリカリになるまで炒め、アスパラを戻しいれて炒め、しそ風味ドレッシングを回しかける、
- 4 器に盛り万能ねぎのミジン切を散らす。

※ レシピはコミセン窓口に用意してあります。

お問い合わせ

鶴嶺東コミュニティセンター事業部

茅ヶ崎市西久保180

☎ 0467-84-6711