



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

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ら、①をスプーンでくっつけて鍋に入れる。
- ④ミンチボールに火がといたらルウをいれ、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。



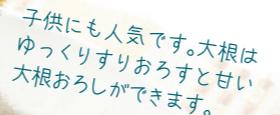
可児市 あいあいキッズさん
鶏肉のみぞれみそ煮

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 (好みの量)
葉味ねぎ	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。



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
スープの素	大1
水	1/4カップ
塩	少々

揚げ油
*好みでケチャップ・マスタード適量

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をスプーンでくっつけて油で揚げる。
- *好みでケチャップ・マスター
ドをつけてOK!



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
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。
- ③4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ばる。その上からアルミホイルで同じように巻く。
- ④鍋にお湯を沸騰させて②を約15分くらい茹でる。
- ⑤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。



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んな種類のソーセージを盛り付けると豪華に見えます。