

角田さんちのどっておき! 「我が家のばんごはん」



食育活動の一環として毎年行われている全国親子クッキングコンテスト。
平成21年度の伊賀地区代表として東海大会に出場した角田隼杜くん・由香さん親子が、見事「炎の調理賞」を受賞しました!
今回は角田さん親子の出場メニュー、「大人気! チキンの特製味噌だれ焼き・がつつりプレート」をご紹介します。
皆さんも、親子のアイデアとチームワークで出場を目指してみませんか?

A. チキンの特製味噌だれ焼き

- 鶏肉 . . . 500g
- 蜂蜜 . . . 大さじ3
- 赤味噌 . . . 大さじ3
- 酒 . . . 大さじ4
- みりん . . . 大さじ4
- 砂糖 . . . 大さじ3
- ショウガのすりおろし . . . 小さじ1
- 油 . . . 適量
- サラダ菜 . . . 16枚
- アーモンドスライス



- ① オープンを200℃に予熱する。
- ② 鶏肉はフォークで穴をあけ、切れ目を入れる。
★を混ぜたところに鶏肉を入れ、30分ほど漬けておく。
- ③ 鶏肉の表面に油を薄くぬり、クッキングシートを敷いた網に並べ、皮を上にしてオーブンで15分焼く。
- ④ 余ったタレに、みりんと酒を少し加え弱火で煮て、ソースを作る。
- ⑤ 鶏肉が焼き上がったら一口大に切り、サラダ菜の上のせてタレをかけ、アーモンドスライスをふりかける。

B. ヨーグルトドレッシングのシャキシャキサラダ

- 水菜 . . . 3束
- パピーリーフ . . . 1袋
- レッドオニオン . . . 1/4個
- きゅうり . . . 1本
- プチトマト . . . 6個
- 〈ドレッシング〉
- ヨーグルト . . . 大さじ3
- レモン汁 . . . 小さじ1
- オリーブオイル . . . 小さじ1
- ガーリックパウダー . . . 少々
- 塩 . . . 少々



- ① レッドオニオンは薄切り、水菜は2cm幅に切って、水にさらしておく。
きゅうりは輪切り、プチトマトは半分に切っておく。
- ② 野菜を盛り付け、ドレッシングを添える。
Dでパリパリにした春巻きの皮を細かくつぶし、サラダに添える。

C. 卵とわかめのコンソメスープ

- 卵 . . . 2個
- カットわかめ . . . 大さじ2
- 顆粒コンソメ . . . 適量
- 塩・こしょう . . . 少々

- ① わかめを水でもどしておく。
- ② 3カップの水を鍋に入れ沸騰させてからわかめを入れる。
コンソメと塩・こしょうを入れ味をことのえる。
- ③ 溶き卵を入れ、パセリをふる。

D. ポテトとサーモンマヨチーズ焼き

- じゃがいも(メークイン) . . . 中2個
- サーモン . . . 100g
- しめじ . . . 1/2株
- バター . . . 5g
- スキムミルク . . . 大さじ1
- マヨネーズ . . . 大さじ3
- 塩・こしょう . . . 少々
- 春巻きの皮 . . . 2枚
- とろけるチーズ . . . 少々
- パン粉 . . . 少々



- ① ジャガイモを1cm角に切り、水にさらしておく。
水を切ったあと、10分ほどゆでる。
- ② サーモンを乱切りにし、しめじを細かく切る。
- ③ フライパンにバターを入れてサーモンとしめじを炒める。
- ④ ゆでたジャガイモをマッシャーでつぶし、スキムミルク、マヨネーズ、塩、こしょうで味つけし、サーモンとしめじを混ぜる。
- ⑤ 春巻きの皮を半分にとって型に敷く。
余った皮はフライパンで炒めてパリパリにする。
- ⑥ 皮を敷いた型の上に④をのせてチーズ・パン粉をかけて、グリルで5分程こげ目がつくまで焼く。

E. アスパラのカレー風味

- アスパラガス . . . 6本
- カレー粉 . . . 2g
- 天塩 . . . 少々
- オリーブオイル

- ① アスパラの根元のかたい部分を少し切って全体を斜め半分に切る。
- ② オリーブオイルをぬったアルミホイルでアスパラを包む。
- ③ ポテトとサーモンのマヨチーズ焼きの⑥のときに一緒にグリルで5分焼く。
- ④ 焼き上がったからカレー粉と天塩を入れて味付けする。

F. コーンごはん

- 米 . . . 2合
- コーン缶 . . . 1缶
- 塩・パセリ . . . 少々



- ① 炊きあがったご飯に水気を切ったコーンと塩少々を入れて混ぜる。
- ② ハート型に詰めて型をぬき、パセリをかける。