鶏卵・鶏肉料理コンクール
レシピ集掲載例

料理

材料 4人分

〈クレープ〉
- 米 300g
- 水 450ml
- 鶏胸肉 200g
- しょうゆ 10ml
- 砂糖 3g
- みりん 10ml
- 酒 10ml
- サラダ油 適量
- ほうれん草 50g
- なす 80g
- 本しめじ 80g
- 塩 少量
- こしょう 少量
- しょうゆ 少量
- サラダ油 少量
- 卵 4個
- 砂糖 24g
- 塩 2.4g

〈つけ合わせ〉
- レタス 3枚
- パプリカ (赤)5g(黄)5g
- ミニトマト 4個
- ピーマン 5g

作り方

①米を洗い、ご飯を炊く。炊けたらボールに入れ冷ましておく。
②鶏胸肉の脂をとり、食べやすい大きさに切る。フライパンに油を熱し、肉を入れ中火で焼く。
③②に砂糖、しょうゆ、みりん、酒、油を入れ、からめる。
④ほうれん草はゆでておく。卵を薄焼き卵にする。
⑤違うフライパンに、しめじ、なす、ほうれん草を入れて塩、こしょう、しょうゆで味付けする。
⑥①が冷めたら四角い型にのりをいれ、薄焼き卵をしき、ご飯をしきつめる。
⑦肉を上にのせ、マヨネーズをかける。
⑧⑦の上に⑤をしきつめ、ご飯を上につめます。そして、のりを薄焼き卵をのせ、かぶせ上から押さえて形を整える。
⑨型から外し包丁で三角に切る。
⑩パプリカ、ピーマンはごく薄い輪切りにし、一口大にちぎったレタス、ミニトマトとともに盛り付ける。

デザート

材料 4人分

〈カラメル〉
- 砂糖 140g
- 水 大さじ2
- 熱湯 大さじ2

〈プリン液〉
- 卵 4個
- 牛乳 500g
- 砂糖 60g
- バニラエッセンス 少々

〈スポンジ生地〉
- 卵 2個
- 砂糖 50g
- 薄力粉 70g
- サラダ油 大さじ1

作り方

〈カラメル〉
①砂糖と水を鍋に入れてキツネ色になるまで、熱し、熱湯を加える。
②熱いうちに型に入れておく。
〈プリン液〉
①牛乳・砂糖・卵・バニラエッセンスをまぜる。
②カラメルの入った型にしずかに流し入れる。
〈スポンジ生地〉
①卵をハンドミキサーで泡立て、砂糖を少しずつ加える。
②線がかけるようになったら、薄力粉をふるい入れ、ゴムべらでまぜ、サラダ油を加えてツヤをだす。
③プリン液の入った型に流し入れる。170℃のオーブンで45~50分焼く。