



### \* 万能だれ \*

《材料》		《作り方》
しょうゆ	180cc	①全ての材料をボトルに入れて、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
みりん	180cc	
砂糖	大さじ4(40g)	

※しょうゆ：みりん：砂糖＝3：3：1の割合で混ぜます。

※ご家庭でいつもお使いのお醤油でOKです。鹿児島は甘いお醤油をお使いのご家庭も多いと思います。

甘い醤油を使えば、その分、仕上がりの料理も甘くなるので、鹿児島人好みの甘い仕上がりになると思います。

### \* 五目炊き込みごはん \*

《材料》		《下準備》
米	2合	・米は洗ってから水に1時間ほど浸け、ざるにあげて水気を切っておく。 ・鶏もも肉は7mm角程度に切っておく。 ・ごぼうはささがきにする。 ・にんじんは千切りにする。
万能だれ	大さじ4	
水	300cc	
鶏もも肉	100g	
ごぼう	20g	
にんじん	20g	・しめじは石づきを取り、長さを半分に切る。 ・油揚げは短冊に切る。
しめじ	1/2株	
油揚げ	1/3枚	

《作り方》

- ①鍋に米を入れ、万能だれと水を注ぎ、米の表面を平にする。
- ②具材を米の上に乗せる。
- ③蓋をして強火にかける。沸騰したら弱火にし、10分加熱する。
- ④火を止め、そのまま10分蒸らす。
- ⑤全体を混ぜる。





### \*肉じゃが\*

《材料》		《下準備》
豚ばらスライス	400g	・豚ばらスライスは5cm幅に切る。
じゃがいも	2個(400g程度)	・じゃがいもは皮と芽を除き、大きめの一口大に切る。
にんじん	1本(200g程度)	・にんじんは小さめの一口大に切る。
たまねぎ	1個(200g程度)	・玉ねぎはくし形切りにする。
しらたき	200g	・しらたきは食べやすい長さに切っておく。

  

《材料》		《作り方》
油(炒め用)	大さじ1	①鍋を熱し、油をしいて、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、取り出す。 ②肉を取り出した後の鍋に野菜を入れ、野菜の表面に油が馴染むまでさっと炒める。しらたきを加え、ざっと混ぜる。 ③万能だれを加え、野菜がひたひたになるまで水を入れる。落とし蓋をして中火で20分程度煮る(野菜に火が通るまで)。 ④炒めておいた肉を戻入れ、全体をざっと混ぜる。火を止めて冷めるまで置いておく。
万能だれ	大さじ6(90cc)	
水	ひたひたになるまで	

### \*唐揚げ\*

《材料》		《下準備》
鶏もも肉	1枚(300g程度)	・鶏もも肉は2~3口サイズに切る。
万能だれ	大さじ2	
おろしにんにく	適宜	《作り方》 ①ポリ袋に鶏もも肉・万能だれ・にんにく・しょうが・こしょうを入れ、軽く揉み込んだ後、袋の口をしぼって冷蔵庫に15~30分程度置く。 ②袋の口を開け、キッチンペーパーを入れ、余分な水分を吸わせる。 ペーパーを取り除き、片栗粉を加え、鶏肉にまぶす。 ③170度程度の揚げ油で4分程度揚げる。
おろししょうが	適宜	
こしょう	適宜	
片栗粉	大さじ3~4	
揚げ油	適量	

