



第8回 MITOクッキング 2025.12.17 水戸まちづくりセンター

## 鶏肉のビネガー煮込み

材料	1人分	3人分	4人分
鶏もも肉	120g	360g	480g
塩	少々	少々	少々
玉ねぎ	50g	150g	200g
じゃが芋	50g	150g	200g
ミニトマト	45g	135g	180g
にんにく(みじん切り)	3g	9g	12g
オリーブオイル	2g	6g	8g
チキンコンソメ	1g	3g	4g
水	100ml	300ml	400ml
赤ワインビネガー	15g	45g	60g
かたくり粉	3g	9g	12g
水	5g	15g	20g

### 作り方

- 玉ねぎは10cm幅のくし切り、じゃが芋は皮をむいて1cm幅の輪切り、ミニトマトは縦半分にする
- 鶏もも肉は1人3~4切れに切り、塩を振ってまぶす  
フライパンに油の半量を入れて温め皮目を下にして入れ、焼き色がついたら裏返して両面焼く  
(何度もひっくり返さない) 焼けたら取り出しフライパンを拭く
- 残りの油を入れてにんにくのみじん切りを入れ弱火で加熱。香りが出たら①を中火で炒める
- 玉ねぎがしんなりしたら②を戻し、赤ワインビネガーを加えて一煮立ち  
赤ワインビネガーを加えて煮立ったら蓋をして煮る。水溶き片栗粉でとろみを付けて盛り付け

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
352	22	19.3	25	1.3	2.3	1.2

## にんじんのボタージュ

材料	1人分	3人分	4人分
にんじん	80g	240g	320g
玉ねぎ	25g	75g	100g
牛乳	60g	180g	240g
チキンコンソメ	1g	3g	4g
バター	5g	15g	20g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
パセリ(みじん切り)	少々	少々	少々

### 作り方

- にんじん、玉ねぎは薄切り。にんじんは600W電子レンジ煮ラップをしてやう5分加熱
- フライパンに玉ねぎ、にんじんを入れて中火にかけ、炒める。しんなりしてきたら水、チキンコンソメ、バターを加えて蓋をして暫く煮る
- 煮えたら火から下ろして粗熱をとり、ミキサーにかける。  
鍋に戻して牛乳でミキサーを洗うようにしてさらえる。塩、こしょうで味を調える

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	繊 維 g	塩 分 g
118	3	6.5	95	0.3	2.4	1.0

## ベーコンサラダ

材料	1人分	3人分	4人分
しゅんぎく	25g	75g	90g
レタス	25g	75g	90g
ベーコン	10g	30g	40g
オリーブオイル	15g	45g	60g
レモン汁	7.5g	22.5g	30.0g
からし粒マスタード	3g	9g	12g
しお	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

### 作り方

- ① 春菊は洗って水気をとり、ちぎっておく。レタスも同様にする

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
74	2.3	6	45	0.7	1.4	0.7

## カップケーキ

材料	1人分	3人分	4人分
ホットケーキミックス	25g	75g	100g
卵	10g	30g	40g
グラニュー糖a	10g	30g	40g
サラダ油	6g	18g	24g
牛乳	20g	60g	80g
生クリーム	20g	60g	80g
グラニュー糖b	4g	12g	16g
イチゴ	20g	1個	3個
			80g
			4個

### 作り方

- ボウルに卵、グラニュー糖、サラダ油を入れて、持ったりするまで泡だて器で混ぜる
- ホット
- ケーキミックスを加えて牛乳を少しずつ加えながら混ぜる、カップケーキ型に入れ160℃で20分くらい焼き上げる
- 生クリームにグラニュー糖を入れしっかり泡立てる。焼きあがったケーキの粗熱が取れたら上に絞って、イチゴをのせる

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
323	4.4	17.8	68	0.4	0.7	0.3