

2024年 12月メニュー



- ・ 自家製 チキンナゲット
- ・ ヨーグルトビスケット

自家製 チキンナゲット



【材 料】 5個分

鶏むね肉	150g
コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
薄力粉	大さじ1
塩、こしょう	少々
溶き卵（全卵）	小さじ2
油	適量

【作り方】

- ① 鶏むね肉は半分を粗いみじん切り、もう半分を粘りが出るまで包丁で叩きます。
- ② ボウルに①の全量と、コンソメ、マヨネーズ、薄力粉、塩、こしょうを入れ、しっかり混ぜます。溶き卵を加え、更に混ぜます。
- ③ ②をボウルの中でザックリ5等分にして、多めの薄力粉(分量外)を広げた上に落とし、ひっくり返して全体に薄力粉をまぶしつけたら、小判型に成形します。
- ④ 鍋に揚げ油を1cm程度入れ【温度設定/170℃/6分】に設定し、点火します。
設定温度になったら、③を入れ、油に入れた直後は動かさず、固まってきたら返し、その後は時々返ししながら、こんがり色づくまで揚げたら出来上がりです。
※タイマー設定は目安。5分で揚げあがりになる場合もあり。

ソースも手作り！

材料を混ぜるだけのお手軽ソースです。

〈ハニーマスタードソース〉



- ・マスタード 大さじ1
- ・はちみつ 小さじ2弱
- ・トマトケチャップ 小さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ1

〈BBQソース〉



- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・中濃ソース 小さじ2
- ・しょう油 小さじ1/2
- ・砂糖 少々
- ・コショウ 少々

ヨーグルトビスケット



【材 料】 4 個分

薄力粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1/2 (2g)
グラニュー糖	小さじ2
ヨーグルト (無糖)	40g
バター(有塩)	25g
牛乳	少々

【下準備】

- ・バターは小さ目の角切りにし、冷蔵庫で冷やしておく。※1cm角より小さ目に。
- ・ヨーグルトは計量し、冷蔵庫で冷やしておく。

【作り方】

- ① ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖を入れ、フォークでよく混ぜます。
- ② ①に冷えたバターを入れ、フォークの背を使い、潰しながら粉と馴染ませていきます。
※途中バターが溶けてきたら冷凍庫に入れ、冷やしてから作業を進めます。
- ③ ②に冷たいヨーグルトを加え、フォークで捏ねないようにザックリ混ぜます。
少し粉っぽさが残っている状態でラップの上に出し、包む。めん棒で軽く押さえてから縦方向にのばします。一度ラップを開き、3つ折りにしたら再度ラップで包み縦方向にのばします。同様の作業をあと2～3回繰り返し、3つ折りした状態をラップで包み、めん棒で少し押さえて整えます。
- ④ 時間があれば冷蔵庫で30分休ませます。急ぐ場合は冷凍庫で3分程度冷やし、包丁でカットするか、型で抜きます。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷き、④を間隔をあけて並べます。刷毛で上面に牛乳を塗り、オーブンに入れます。200℃に予熱したオーブンで15分焼いたら出来上がりです。

サポートチャンネル

料理レシピや最新機器の紹介など、暮らしに関するアイデア情報を発信しています。

めっちゃ推し料理動画

旬の食材、トレンド、とっておきの献立、自慢の逸品など、スタッフおすすめのレシピを1分間でご紹介!

レシピ集

過去の料理体験会のメニュー動画、レシピをご紹介します。

最新キッチン機器紹介

進化するガスコンロ・ガスオーブンを操作性や清掃性など、わかりやすく動画でご説明しています。

こちらから
ご覧ください!!

