



食事会レシピ



コム・ガー



【作り方】

- ① 鶏肉は、塩・こしょうをふっておく。
- ② ①の鶏肉と研いだ米・もち麦、Aを炊飯器と一緒に炊く。
- ③ タレの白ねぎはみじん切りにし、その他の材料とともに混ぜ合わせて作っておく。
- ④ ②が炊き上がったら、鶏肉と長ねぎを取り出し、ごはんをしゃもじで返して混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿にごはんを盛り付け、スライスした鶏肉をのせ、タレをかけたら完成。
添えの野菜はお好みでアレンジを。



(2人分)

きゅうり 1/3本
ミニトマト 2個
もやし 1/2袋
レモン 1/4切れ



【材料】(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	160g	
塩・こしょう	少々	
米	120g(0.8合)	
もち麦	20g	
A	鶏がらスープの素	1g
	こいくちしょうゆ	小さじ1/3
	おろしにんにく	2g
	おろししょうが	2g
長ねぎ(葉の部分)	1本分	
水	210ml	
<タレ>		
こいくちしょうゆ	小さじ1	
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
オイスターソース	小さじ1/3	
白ねぎ	3g	
おろしにんにく	1g	
おろししょうが	1g	
ごま油	少量	

湯葉の揚げ春巻き



【作り方】

- ① 平湯葉は水で戻しておく。
- ② にんじんは細切り、生しいたけはスライスし、さやいんげんとともに下茹でしておく。
- ③ 戻した平湯葉に②をのせ巻く。
- ④ ③をカリッとした色がつくまで揚げる。
- ⑤ 器にサニーレタスを敷き、④を盛り付け、塩をかけたら完成。



【材料】(2人分)

平湯葉	2枚
さやいんげん	2本
にんじん	40g
生しいたけ	1個
サラダ油	大さじ1と1/2
塩	少々
サニーレタス	1枚



フォー風スープ



【作り方】

- ① 玉ねぎはスライス、にらは3 cm程度に切る。
- ② ①とAを入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、器に盛り付け、最後に糸寒天を入れたら完成。



【材料】(2人分)

糸寒天	2g	
玉ねぎ	1/4 個	
にら	20g	
A	鶏がらスープの素	小さじ2
	ヌクナム(魚醤)	小さじ1/6
	塩	少々
	水	300ml



オレンジとジュレ



【作り方】

- ① オレンジは皮を剥き、くし切りにする。
- ② 鍋に三矢サイダーWとアガーを入れ、火にかけてアガーが溶けきるまで煮立たせる。
- ③ 煮立ったら火を止め、レモン汁を加える。
- ④ ③の粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④のジュレをフォークで崩し、器に盛り付け上から①のオレンジをのせる。
- ⑥ ミントの葉をのせたら完成。



【材料】(2人分)

オレンジ	1 個
三矢サイダーW (ダブル)	100ml
レモン汁	少々
アガー	2g
ミントの葉	適量

