

鶏むね肉の旨タレ炒め

材料：

鶏むね肉 1 枚 (300g)	
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
油	大さじ 1~2
キャベツ	1/4 玉
玉ねぎ	1/2 個
焼肉のタレ	大さじ 3



1. 鶏むね肉は一口大に切り、塩こしょうを振っておきます。
2. 鶏むね肉に片栗粉をつけ、はたいておきます。
3. 油をしき、鶏むね肉を皮目を下にして焼いていきます。
4. お肉の回りが白くなってきたら、ひっくり返して裏もしっかりと焼きます。
5. お肉に火が通ったら、玉ねぎを入れ炒めます。
6. 次にキャベツを入れ炒めます。
7. 最後に焼肉のタレを絡めて完成!!

明太子・しそのはさみ焼き

材料：

ササミ	8本
明太子	小スプーン8杯分
大葉	8枚
塩こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1



1. ささみは筋をとり、全体に塩こしょうをふります。
2. ささみを真ん中から左右に開いて薄くしておきます。
3. 明太子は皮をとり、ほぐしておきます。
4. 開いたささみの下半分に大葉を置き、その上に明太子小スプーン1杯分を乗せて広げます。
5. ささみを半分におって挟みます。
6. フライパンにオリーブオイルを入れて、両面をこんがり焼き上げたら完成!!

鶏むね肉の生姜焼き風

材料：

鶏むね肉	一枚
塩こしょう	少々
片栗粉	適宜
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1
★おろししょうが	大さじ1



1. 鶏むね肉は、一口大にそぎ切りにし、塩こしょうをする。片栗粉を全体にまぶし、はたいておく。
2. フライパンを火にかけ、肉が重ならないよう敷き詰め、両面に火を通し、こんがり焼く。
3. ★の調味料を混ぜておく。
4. 3の調味料をいれて絡めたら完成!!

鶏むね肉のハ°ハ° Ranch-風炒め

材料：

鶏むね肉 1 枚 (300g)

塩こしょう 少々

片栗粉 適量

にんにくスライス 1 片

ニンニクの芽 1 束

一味 少々

オリーブ油 大さじ 2

塩 少々

あらびきこしょう 少々



1. 鶏むね肉は一口大に切り、塩こしょうを振っておきます。
2. 鶏むね肉に片栗粉をつけ、はたいておきます。
3. オリーブ油をしき、鶏むね肉を皮目を下にして焼いていきます。
4. お肉の回りが白くなってきたら、ひっくり返して裏もしっかりと焼き、お皿に取り出します。
5. オリーブ油大さじ 1 を足し、にんにくのスライスを炒める。この時、にんにくが焦げないように弱火で炒める事。
6. 次にニンニクの芽を入れてサッと炒めます。
7. 最後にお肉を戻し入れ、一味・塩・あらびきこしょうで味を調整して完成!!

鶏むね肉のキムチ炒め

材料：

鶏むね肉	一枚
塩こしょう	少々
片栗粉	適宜
キムチ	150g~300g



1. 鶏むね肉は、一口大にそぎ切りにし、塩こしょうをする。片栗粉を全体にまぶし、はたいておく。
2. フライパンを火にかけ、肉が重ならないよう敷き詰め、両面に火を通し、こんがり焼く。
3. キムチを入れ絡めたら完成!!

ササミカツ

材料：

鶏ささ身 4本

パン粉 適量

サラダ油 適量



1. ささ身は筋をとり、全体に塩こしょうをふります。
2. ささ身にパン粉つけます。この時卵などはいりませんが、パン粉にしっかりと押し付けながらつけていきます。
3. フライパンに多めの油を入れ、パン粉をつけたささ身を焼いていきます。両面がきつね色になったら完成!!

※ささ身にチーズやねり梅などを挟んで焼いても美味しいですよ☆

塩こんぶ炒め

材料：

鶏むね肉 1 枚 (300g)	
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
油	大さじ 1~2
キャベツ	1/4 玉
塩こんぶ	適量



1. 鶏むね肉は一口大に切り、塩こしょうを振っておきます。
2. 鶏むね肉に片栗粉をつけ、はたいておきます。
3. フライパンに油をしき、鶏むね肉を皮目を下にして焼いていきます。
4. お肉の回りが白くなってきたら、ひっくり返して裏もしっかりと焼きます。
5. お肉に火が通ったら、キャベツを入れて炒めます。
6. 最後に塩こんぶを入れて絡めたら完成!!

鶏むね肉のみぞれ煮

材料：

鶏むね肉	一枚
塩こしょう	少々
片栗粉	適宜
大根おろし	3cm
めんつゆ(三倍濃縮)	50cc
水	150cc
きざみネギ	あれば適宜
しょうが	お好みで一片



1. 鶏むね肉は、一口大にそぎ切りにし、塩こしょうをする。片栗粉を全体にまぶし、はたいておく。
2. フライパンを火にかけ、肉が重ならないよう敷き詰め、両面に火を通したら大根とお好みで生姜も直接おろしいれる。
3. めんつゆ+分量の水を入れて、2~3分煮詰め、タレを絡めたら完成!!
4. お皿に盛り付け、お好みできざみネギを散らす。

レンジで簡単!!鶏むね肉のみそオリーブソース

材料：

鶏むね肉 1 枚	(300g)
★みそ	大さじ 2
★オリーブオイル	大さじ 2
★しょうゆ	大さじ 1
★砂糖	大さじ 1
★ブラックペッパー	お好みで



1. 鶏むね肉を耐熱皿に広げてのせます。
2. 調味料を全て混ぜ合わせます。
3. 1の鶏むね肉全体に2の調味料をしっかりとつけていく。
4. 裏表しっかりと。
5. ラップをして、600wで6分チン♪香ばしい香りとともに、パチパチ&ビチャビチャといい音がしてきます♪
6. 肉をさわってみて、弾力で加熱されたかみます。
このときはまだだったので、30秒追加チン♪
7. 取り出すと、ラップはやぶれており、美味しそうな焦げ目がついています!!
8. 15分は休ませる。休ませる間に、肉の水分を中に閉じ込めることになり、やわらかく仕上がります。
9. 薄くスライスします。耐熱皿に残ったソースはそのままつかっても良いです。

ブロッコリーの塩こしょう炒め

材料：

鶏ささ身	150～200 g
ブロッコリー	1/2 房
塩こしょう	少々
酒	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
しょうゆ	適量
いりごま	適量
サラダ油	適量



1. 鶏ささ身は筋を取り、一口大に切っておく。酒・塩こしょう（結構しっかりめに）で下味を付けた後、片栗粉を全体にからめておく。
2. ブロッコリーは小房にし、塩を入れた熱湯で固めに下ゆでしておく。
3. 油を引いて熱したフライパンで、1のささ身をこんがり焼く。ささ身に火が通ったらブロッコリーを加えて軽く炒める。
4. 仕上げに鍋はだから醤油をひとまわし、ごまを加えてさっと炒めたら完成!!

チキン南蛮

材料：

鶏むね肉	4枚
卵	1~2個
小麦粉	適量

【南蛮酢】	小さじ1
★砂糖	大さじ6
★酢	大さじ5
★しょうゆ	大さじ4

【タルタルソース】

●ゆで卵	1~2個
●玉ねぎ	1/4個
●きゅうり	1/3本
●マヨネーズ	大さじ5
●ケチャップ	大さじ1

塩こしょう



1. 鶏むね肉は一枚のままでも一口大に切ってもいいです☆
塩こしょうをし、小麦粉をまぶしてはたいておきます。それを溶き卵にくぐらせて多めの油で両面を焼きます。
2. 南蛮酢を作ります。お鍋に★の材料を入れ、煮立てます。(あれば、生姜や人参や玉ねぎの切れ端を一緒にいれると美味しくなります!!)
3. 焼いたお肉を南蛮酢につけて衣をしっとりとさせます。
4. 次に、タルタルソースを作ります。
ゆで卵と玉ねぎときゅうりはみじん切りにし、●の材料を全て混ぜ合わせます。
最後に塩こしょうで味を整えます。
5. お肉にタルタルソースをかけて完成!!

レンジで簡単!!鶏むね肉のしょうゆオリーブソース

材料：

鶏むね肉 1 枚	(3 0 0 g)
★しょうゆ	大さじ 1
★塩	小さじ 1
★オリーブオイル	大さじ 1
★ブラックペッパー	お好みで
★にんにくのすりおろし	お好みで



1. 鶏むね肉を耐熱皿に広げてのせます。
2. 調味料を全て混ぜ合わせます。
3. 1の鶏むね肉全体に2の調味料をしっかりとつけていく。
4. 裏表しっかりと。
5. ラップをして、600wで6分チン♪香ばしい香りとともに、パチパチ&ビチャビチャといい音がしてきます♪
6. 肉をさわってみて、弾力で加熱されたかみます。
このときはまだだったので、30秒追加チン♪
7. 取り出すと、ラップはやぶれており、美味しそうな焦げ目がついています!!
8. 15分は休ませる。休ませる間に、肉の水分を中に閉じ込めることになり、やわらかく仕上がります。
9. 薄くスライスします。耐熱皿に残ったソースはそのままつかっても良いです。

チキンのキムマヨ・チーズ焼き

材料：

鶏胸肉	1 枚
クラフト・切れてるチーズ	10 枚
マヨネーズ	大さじ 1.5
キムチ (汁を絞った状態)	50g
サラダ油	適量
黒胡椒	適量
青葱、または、パセリ	あれば色合いに適量



1. キムチは、小さく刻み、マヨネーズを入れて和える。
2. 鶏胸肉は、なるべく同じ厚み、大きさに削ぎ切りする。フライパンにオイルを入れ鶏胸肉を焼く。
3. アルミ箔または、オーブンシートに2を置き、1のキムチマヨネーズを乗せる。
4. チーズを乗せてトースターやグリルでチーズがしんなりするまで焼く。焦げ目や焼き加減はお好みで調整して下さい。
5. 仕上げの色合いに、あれば、葱やパセリなどを上に乗せて完成!!
お好みで黒胡椒を振ります。

鶏むね肉でタンドリーチキン

材料：

鶏むね肉	1枚 (300g)
★ヨーグルト	小さじ1と2分の1
★酒	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★カレー粉	小さじ1と2分の1
★にんにくのすりおろし	小さじ1
★クレイジーソルト	多めに振る
★粒こしょう	お好みで
小麦粉	大さじ3
オリーブオイル	大さじ2



1. 鶏むね肉は厚みを1cmくらいに斜めにそぎ切りにする。
2. 鶏むね肉をボールに入れて、★の調味料を混ぜ込みます。このままなじませます。
3. 30分くらいしたら小麦粉をまぶします。
この時、タレがお肉からはがれないように気を付けてくださいね。
4. フライパンを熱してオリーブオイルをいれて、お肉を並べる。
小麦粉が少し残った感じで焼くと焦げ目がカリッとします☆
5. 初めは中火くらいで、裏側にきれいに焦げ目をつける。
焦げ目ががつくまではさわらないでね。
6. 焦げ目がきれいについたら裏返して弱火で火を通す。
7. 中まで火が通ったら最後中火くらいでこんがり焼き色を付けて完成!!