サイゼ、大戸屋の定番メニュー、
スタバの人気スイーツも！

どこもかしこも物価の上昇で、外食価格もジワジワアップ。
そこで、家族分モリモリ作っても外食するより安く済む
みんな大好き人気チェーン店の味の秘訣をご紹介！
春休みの献立に迷ったらチャレンジしてみて♡

人気の外食メニュー 完コピ☆レシピ

レシピ・スタイリング／黒木優子
撮影／廣瀬靖士
デザイン／黒田志麻

しっかり下味とおせんべ衣でお店の味に！
モスバーガー風 モスチキン

材料／4個分

鶏胸肉……1枚
下味［しょうゆ大さじ2、酒大さじ1、塩ひとつまみ、しょうが汁小さじ1］
衣［小麦粉・片栗粉各大さじ1、おせんべい（ソフトサラダ）4枚］
揚げ油……適量

作り方

❶鶏胸肉は皮を取り除き、均一の厚さになるように包丁で観音開きにする。さらに拳で全体を叩いて薄くして、8等分に切り分ける。下味に15分ほどつける。
❷衣のおせんべいを厚手のポリ袋に入れて麺棒などでつぶして粗めの粉状にし小麦粉、片栗粉を加える。
❸①に②の衣をギュッと押しつけるようにつける。
❹揚げ油を160度に熱して③を広げて入れて、カリッとするまで揚げる。
❺いったん取り出し、油の温度を180度に上げてサッと二度揚げする。

・POINT・
砕いたおせんべいが混ざった衣がサクサク食感の秘訣

香ばしいてんぷら粉でジュワッとサクサク
ケンタッキーフライドチキン風 カーネルクリスピー

材料／8本分

鶏胸肉……1枚
塩、こしょう……各少々
衣［てんぷら粉150mℓ、水150mℓ、コンソメ顆粒・しょうゆ各小さじ1、ガーリックパウダー少々］
揚げ油……適量

作り方

❶鶏胸肉は皮を取り除き、均一の厚さになるように包丁で観音開きにする。さらに拳で全体を叩いて薄くして、8本くらいに切り分ける。
❷ボウルに衣の材料を入れて泡立て器で混ぜる。揚げ油を中温（170度）に熱して①に衣をつけて揚げる。途中でスプーンで衣を上から細く垂らして模様をつける。

・POINT・
揚げ途中のひと手間で、カーネルクリスピー独特の形に！

お好きなだけチーズをかけて

サイゼリヤ風 ミラノ風ドリア

材料／2人分
（直径21㎝の耐熱皿1個分）

ミートソース
- 合いびき肉……60g
- 塩……少々
- ウスターソース・ケチャップ……各小さじ2
- 小麦粉……小さじ1

ホワイトソース
- ホワイトソース（市販）缶詰……1/2カップ
- 牛乳……大さじ1

ご飯……2杯分
A［バター 10g、塩少々、ターメリックあれば少々］
ピザ用チーズ……50g
ドライパセリ……適量

作り方

❶耐熱ボウルにミートソースの材料を入れてラップをふわっとかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。取り出して混ぜ、さらに1分加熱して混ぜる。ホワイトソース缶に牛乳を加えて溶き混ぜる。
❷ご飯に**A**を加えて混ぜる。
❸耐熱皿に②を敷き詰める。上からホワイトソースを広げる。さらにミートソースを中央にのせて広げ、上からピザ用チーズをかける。
❹トースターでチーズが溶けるまで焼き、ドライパセリをふる。

・POINT・
ホワイトソースをたっぷり塗って上からミートソースを重ねる

鶏ガラと牛乳でコクうまスープ

リンガーハット風 長崎ちゃんぽん

・POINT・
スープに牛乳を入れてリンガーハット風の味に

材料／2人分
- 豚バラ薄切り肉……30g
- むきえび……30g
- かまぼこ……2切れ
- 乾燥キクラゲ（水で戻す）……2g
- キャベツ……1枚
- もやし……50g
- にんじん……1/6本
- ちゃんぽん麺（蒸し）……1玉（180g）

A［鶏ガラスープ（顆粒）小さじ2、ニンニクすりおろし少々、しょうゆ小さじ2、塩小さじ1/2、水200mℓ、牛乳200mℓ］
こしょう……適量

作り方

❶豚肉、キクラゲ、キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
❷鍋に油（分量外）をひいて火にかけ豚肉を炒め、①とその他の具材も加えてサッと炒める。
❸②に**A**の牛乳以外の材料を加え、3分ほど煮る。牛乳も加えてひと煮立ちしたらちゃんぽん麺を加えて1〜2分（表示どおりに）煮る。
❹器に盛りつけ、こしょうをふる。

お肉の配分と隠し味でお店の味

びっくりドンキー風 チーズバーグディッシュ

材料／3人分

合いびき肉……200g
豚ひき肉……100g
玉ねぎ……1/2個
卵……1個
A［ヨーグルト大さじ2、パン粉1/2カップ、みそ・マヨネーズ各大さじ1、塩小さじ1/4、こしょう・ナツメグ各少々］
油……適量
スライスチーズ（あればチェダー）……3枚
ソース［しょうゆ・酒各大さじ1、酢小さじ1］
サラダ［大根、にんじん、レタス、ミニトマト各適量、マヨネーズ大さじ3、しょうゆ小さじ2、ごま少々］

作り方

❶ミニトマトを除いたサラダ用の野菜を千切りにする。マヨネーズとしょうゆを混ぜる。
❷玉ねぎはみじん切りにして大さじ1を取り分けておく。ボウルに肉、玉ねぎ、卵、**A**を入れてよくこね混ぜる。
❸フライパンに油を熱し、②を3等分にして丸めてから薄くのばしてフライパンにのせる。中火にして5〜6分焼いて裏返し、弱火にしてフタをして6分ほど焼く（合間に器に①のサラダ、ご飯を盛りつける）。
❹スライスチーズを6等分に切り分け3枚ずつ重ねてからクロスに重ねるようにハンバーグにのせフタをして1分ほど軽く溶かし、器に盛りつける。
❺フライパンの焦げなどをペーパータオルで軽く拭き取り、②で取り分けた玉ねぎとソースの材料を入れて煮詰めてハンバーグにかける。

・POINT・
ハンバーグ材料にみそ、マヨネーズで味つけを。ヨーグルトはやわらかさをアップ

めんつゆ活用で優しい味に

大戸屋風 チキンかあさん煮

材料／2人分

鶏もも肉……1枚
大根……10cm
ほうれん草……2株
玉ねぎ……1/4個
じゃがいも……1個
にんじん……1/2本
塩・小麦粉……各少々
バッター液［小麦粉大さじ2、卵1/2個、水大さじ1］
パン粉……適量
揚げ油……適量
2倍濃縮のめんつゆ……250mℓ
水……250mℓ
なめたけ……適量

・POINT・
大根おろしは水分を絞らず、ザルに上げて水気を切るとふわっとしたおろし煮に

作り方

❶大根は皮をむいておろし、ザルに上げて水けをきる。ほうれん草はゆでる。じゃがいもは4〜6等分に、玉ねぎはうす切り、にんじんは乱切りにする。
❷鶏肉は半分に切り、塩、小麦粉をふり、混ぜ合わせたバッター液をつけて、パン粉をつける。
❸揚げ油を熱し、じゃがいもを揚げる。続いて鶏肉をこんがりと揚げ、油をきって6つに切り分ける。
❹鍋にめんつゆと水、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかけ、野菜が柔らかくなってきたら大根おろし（大さじ2くらい取り分けておく）を加えて煮立てる。じゃがいも、鶏肉を入れてひと煮立ちしたら器に盛り付け、ほうれん草、大根おろし、なめたけをのせる。

・POINT・
きび砂糖で、素朴な優しい甘さに

おうちで作れば断然お得！

スターバックス風
チョコレートチャンククッキー

材料／6個分
卵……1/2個（25g）
バター……40g
きび砂糖……50g
はちみつ……小さじ2
小麦粉……80g
ベーキングパウダー……小さじ1/2
板チョコ（ブラック）……1枚（50g）

作り方
❶耐熱ボウルにバターを入れて電子レンジ600Wに10秒ずつかけてバターを溶かす。きび砂糖、はちみつを加えて泡立て器で混ぜ、卵も加えて混ぜる。
❷小麦粉、ベーキングパウダーをふるいながら加えてヘラで混ぜる。板チョコは1/4量は取り分けて残りを1cm弱に砕いて加え混ぜる。
❸天板にクッキングシートを敷き、スプーンで6等分にして丸めておく。手で平らに形を整え、取り分けたチョコも砕いて上にのせる。
❹170度に予熱したオーブンで15分焼く。

春巻きの皮で手軽に

マクドナルド風
ホットアップルパイ

・POINT・
りんごは大きめの容器に入れて加熱する（噴きこぼれる為）

材料／4個分
りんご……1個
砂糖……大さじ4
レモン汁……小さじ2
A［片栗粉小さじ2、水大さじ2］
春巻きの皮……4枚
B［小麦粉・水各大さじ2］
パン粉……適量
揚げ油……適量

作り方
❶りんごは皮をむいて芯をとり、5mm角くらいに切る。耐熱ボウル（大きめ）に入れて砂糖、レモン汁を加えて混ぜ、ラップをふわっとかけて600Wの電子レンジで3分加熱して混ぜる。さらに3分加熱して混ぜ、りんごが半透明になってきたらAを溶いたものを加えて都度よく混ぜる。粗熱をとる。
❷Bを混ぜ合わせる。
❸春巻きの皮を1枚ずつ剥がし、①を4等分して包み、包み終わりに②を塗って留める。
❹③の外側にも②をハケで塗りパン粉をつける。
❺揚げ油を低温160度に熱し、きつね色になるまで揚げて油をきる。

大人気の新商品を

丸亀製麺風
うどーなつ

材料／10個分
ゆでうどん……1/2袋（100g）
砂糖……大さじ1
ヨーグルト……50g
牛乳……60mℓ
ホットケーキミックス……100g
揚げ油……適量
きび砂糖……適量

作り方
❶うどんは厚手のポリ袋に入れて上から手や麺棒でもみつぶす。砂糖を加えて混ぜ、ヨーグルトを加えてさらによく混ぜつぶす。
❷①をボウルにうつし、泡立て器でつぶし混ぜ、牛乳、ホットケーキミックスを加えてなめらかになるようによく混ぜる（うどんは多少固形で残っていてOK）。
❸揚げ油を160度に熱し、②をスプーンで丸くすくって油に落とす。ぷっくりしてきたら裏返して茶色くなるまで揚げ、油をきる。
❹③をボウルに入れてきび砂糖をふりかけてボウルを振ってまぶす。

・POINT・
うどんは潰れきらず、形状が残っていてOK。食感が楽しめる