

バーベキューチキン



にんにく・しょうがはチューブタイプのものでも代用できるよ



《材料 4人分》

・鶏肉(40g) 4切れ
・油 適量



にんにく 少々
しょうが 少々
トマトケチャップ 大さじ1/2
中濃ソース 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

《作り方》

- ① にんにく、しょうがをすりおろす。
- ② ①と ★ を混ぜ合わせ、鶏肉にからめる。
- ③ こんがり焼き色がつくまで焼く。

さつまいもサラダ



きゅうりは湯通し
せずに生のまま
使ってもOK!



《材料 4人分》

・ さつまいも	小1本	★	マヨネーズ	大きじ2
・ にんじん	1/4本		塩	少々
・ きゅうり	1/2本		こしょう	少々

《作り方》

- ① さつまいも、にんじん、きゅうりをさいの目切りにする。
- ② さつまいもは水にさらしておく。
- ③ さつまいも、にんじんを蒸す。(電子レンジで柔らかくなるまで加熱も可)
- ④ きゅうりをさっと湯通しする。
- ⑤ 柔らかくなった③④の粗熱をとる。
- ⑥ ★ を入れ、味をととのえる。

カリフラワーのカレーマヨあえ



カレー粉は入れすぎると辛くなるから
少しずつ入れてね！



《材料 4人分》

- ・カリフラワー 200g(1/5)
- ・ブロッコリー 110g(1/2)



- マヨネーズ 大きじ2
- カレー粉 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々

《作り方》

- ① カリフラワーとブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② ①を茹でて、冷やしておく。
- ③ ②の水気を切り、★を混ぜ合わせ、味をととのえる。

いとこ煮



小豆は水煮でも
代用できるよ！



《材料 4人分》

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|------|-------|------|
| ・水 | 180cc | ・にんじん | 1/3本 | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・煮干し粉 | 小さじ1 | ・だいこん | 160g | ・みりん | 小さじ1 |
| | | ・さといも | 2個 | ・塩 | 少々 |
| | | ・うす揚げ | 1/2枚 | ・みそ | 小さじ1 |
| | | ・小豆 | 10g | | |

《作り方》

- ① 小豆はたっぷりの水に浸しておく。
- ② 小豆を茹でる。
- ③ だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
- ④ さといもは1cm幅に切る。
- ⑤ うす揚げは油抜きをし、1.5cm角に切る。
- ⑥ 煮干しで出汁をとる。
- ⑦ ⑥に③、④、⑤を加え煮る。
- ⑧ 調味料を加え、野菜に味がしみこんだら、②を加える。

豆乳シチュー



豆乳は熱しすぎると
白いぼつぼつになる
から注意が必要だよ



《材料 4人分》

・水	1カップ	★	・コンソメスープの素	小さじ1
・ベーコン	3枚		・米粉	12g
・たまねぎ	1玉		・水	大さじ2
・にんじん	1/3本		・豆乳(成分無調整)	120cc
じゃがいも	1個		・塩・こしょう	少々

《作り方》

- ① たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ ①を煮て、柔らかくなったら、②を加える。
- ④ コンソメスープの素、豆乳を加える。
- ⑤ 米粉を水に溶き、④に加え、とろみをつける。
- ⑥ 塩、こしょうを加え、味をととのえる。

※米粉と水の量は、とろみの様子を見て調節する。

ビビンバ



別々に食べても
おいしいよ！



《材料 4人分》

・油	適量	・もやし	1/3袋
・にんにく	少々	・にんじん	1/5本
・しょうが	少々	・ほうれんそう	1/2袋
・ねぎ		・しょうゆ	} ☆ 小さじ1 少々 少々 少々
・牛肉	100g	・みりん	
・切り干し大根	15g	・塩	
・砂糖	小さじ1	・ごま油	
・しょうゆ	大さじ1/2		
・料理酒	小さじ1/2	・たまご	1個
・白ごま(炒り)	少々		

《作り方》

【牛肉のガーリック炒め】

- ① にんにく、しょうが、ねぎをみじん切りする。
- ② 切り干し大根を水で戻し、1cm幅に切る。
- ③ 牛肉、①、②を炒め、☆を加えて味をととのえ、

【ナムル】 白ごまをいれる。

- ① ほうれんそう、にんじん、もやしを茹でる。
- ② ☆をいれ、味をととのえる。

【錦糸卵】

- ① 卵を錦糸卵にする。

さかなのおろしあんかけ



違う魚でも
おいしいよ！



《材料 4人分》

・油	適量	・米粉	適量	・砂糖	小さじ1
・鱈切り身(40g)	4切れ	・水	大さじ4	・しょうゆ	大さじ1
・塩	少々	・だいこん	100g(4cm)	・でんぷん	適量
こしょう	少々				

《作り方》

- ① 魚に塩、こしょうで下味をつける。
- ② 大根をすりおろし、汁を軽く絞る。
- ③ 水、さとう、しょうゆ、酢を煮立たせ、②を加え火が通ったら、でんぷんでとろみをつける。
- ④ ①に米粉をまぶし、焼く。
- ⑤ ④に③をかける。

鮭の南蛮漬け



サクサクに
なるまで
焼いてね!



《材料 4人分》

・鮭(40g)	4切れ
・塩	少々
・こしょう	少々
・片栗粉	適量



・水	大さじ1/2
・砂糖	小さじ2
・しょうゆ	大さじ2
・酢	大さじ2/3
・塩	少々
ごま油	少々

《作り方》

- ① 鮭に塩、こしょうで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして揚げる。

【タレ】

- ① ★を混ぜ合わせ、味をととのえる。
- ③ ②をタレに浸す。

麻婆豆腐



最初に入れるねぎ
は香りづけだよ！



《材料 4人分》

・豚ひき肉	60g	・豆腐	1+1/2丁	・片栗粉	8g	★ ・中華スープの素 小さじ2 ・砂糖 小さじ1 ・しょうゆ 大さじ1
・にんじん	1/5本	・ねぎ	1/5本	・ごま油	少々	
・干しいたけ	2枚	・にんじん	1/2片	・塩	少々	
・たけのこ(水煮)	1/5本	・しょうが	5g	こしょう	少々	
		・にんにく	ひとかけ			

《作り方》

- ① にんじん、ねぎをみじん切りにする。
- ② にんにく、しょうが、ねぎ（半量）を炒める。
- ③ 塩、こしょうを入れる。
- ④ 干しいたけ、しいたけのもどし汁を入れて炒める。
- ⑤ ★を入れて味をつける。
- ⑥ 沸騰したら豆腐を入れる。
- ⑦ ごま油回しいれる。
- ⑧ 残りのねぎを入れる。
- ⑨ 水溶き片栗粉を回しいれる。

高野豆腐のすきやき



糸こんにゃくを
入れても
おいしいよ！

《材料 4人分》

・高野豆腐	20g	・油	適量
・豚肉	60g	・水	120g
・ねぎ	85g	・砂糖	6g
・にんじん	25g	・醤油	12g
・しめじ	45g	・(糸こんにゃく	40g)
・じゃがいも			

《作り方》

- ① 高野豆腐を戻す。
- ② 白菜は3cm幅、にんじんは短冊切り、しめじはほぐして食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油をひき、豚肉を炒めて火が通ったら②を加えてさらに炒める。
- ④ ③に水、調味料を加え、水気を切った①を加えて水分がなくなるまで煮る。