

「うちの自慢レシピ」 コンテスト

応募レシピ一覧

「うちの自慢レシピ」コンテストに応募いただいた、組合員の皆さまの自慢レシピを一挙ご紹介！この中から好きなレシピを1つ選択し、応募フォーム（健保組合HPにアップ予定）からご投票ください。投票いただいた方全員に、けんこうポイント100ポイントを無料で贈呈します。



No.1

天然うなぎの蒲焼き

福田克雅さん

▶ 材料 (4人分)

1. 近所の川で釣ったうなぎ75cm、900g
2. うなぎのたれ
 - 1) うなぎの頭、背骨…捌いて出た物
 - 2) 醤油…大さじ4
 - 3) みりん…大さじ4
 - 4) 日本酒（純米酒）…大さじ4
 - 5) 砂糖…お好みで適量
3. 山椒…お好みで適量

▶ 作り方

- ① 捌く
 - ・背開きで捌く。
 - ・捌いた後の頭と背骨はたれに使うので捨てない事。
 - ・捌いたうなぎは網焼きするため串打ちを行う。
- ② たれ作り
 - ・頭骨を30分炙り焦目をつける。
 - ・「2.」を火にかけ、焦目の付いた頭骨を入れる。
 - ・10分弱火で沸騰させ完成。
- ③ 焼き
 - ・皮目から焼をいれ、何度も返しながらか焼き色をつける。
 - ・表面がきつね色になったらたれを塗る。たれは片面2回以上推奨。
- ④ 串を抜き完成。お好みで山椒を乗せ白米と一緒に、卵で巻く、胡瓜と和えるなど。

comment

75cm900gの非常に大きなうなぎが釣れたので蒲焼きに。天然うなぎは良質の油が沢山乗っているので蒸し工程はせず焼きのみとしました。1匹で手のひら8枚分の蒲焼きが出来ました。



No.2

野菜たっぷりドライカレー

さえきさん

▶ 材料 (4人分)

- ドライカレー
 - ひき肉:150g
 - 玉ねぎ:200g (大1個)
 - 人参:100g(1本)
 - しいたけ:20g(2個)
 - 野菜ジュース (トマトベースのもの):200ml
 - カレールー:4かけ
 - ケチャップ:大さじ2
 - ウスターソース:大さじ2
- スキムミルク (赤ちゃん用粉ミルクでも可):大さじ2
- ターメリックライス
 - 米:2合
 - ターメリック:小さじ1
 - バター:5g
- トッピング
 - お好みの野菜:適量
 - 油:適量
 - ゆで卵:2個

▶ 作り方

- ① 米は研いで規定量の水をいれる。ターメリックを混ぜ、バターを加え炊く。卵は茹でて、殻を剥いておく。
- ② 野菜はみじん切りにして野菜ジュースと共にフライパンにいれ、蓋をして7~8分蒸し焼きにする。さらにひき肉を加えよく炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら、ケチャップ、ウスターソースを加えよく混ぜる。水分が飛びすぎていたら少し水を加える。
- ④ カレールウを加え、焦げないようによく混ぜる。とろみがでてきたら、少量の水で溶いたスキムミルクを加えさらに混ぜる。
- ⑤ ゆで卵は輪切りにし、お好みの野菜を焼き、ターメリックライスとルーの上に乗せて完成。

comment

野菜のうまみと甘さが凝縮していて、少ないお肉でも満足感のある一品です。スキムミルクをいれると、マイルドでコクが出るだけでなく、カルシウムやタンパク質などの栄養も強化できるのでワンプレートで栄養バランスのとれる一品となっています。子供が飲まなくなった粉ミルクの活用方法を考えていたときに思いつきました。子供が毎回おかわりー！と元気よく言ってくれる我が家の自慢料理です。



No.3

カリじゅわなすの 豚バラ炒め

さえきさん

▶ 材料 (4人分)

なす:2本
片栗粉:大さじ2
油:適量
豚バラ肉:150g
醤油:大さじ2
みりん:大さじ2
酒:大さじ1
おろししょうが:小さじ1/2
おろしにんにく:小さじ1/2
葉ネギ:適量

▶ 作り方

- 1 なすは乱切りにして、水に晒しアクを抜いておく。しばらくしたら水気を切って片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油をしき、なすがきつね色になるまで揚げ焼きにする。焼けたらいったんなすを取り出しておく。
- 3 豚バラは3cm幅にきり、葉ネギは小口切りにしておく。
- 4 なすを焼いたフライパンで、豚バラ、しょうが、にんにくをいれよく炒め、調味料を加え少し煮詰める。
- 5 調味料にとろみが出てきたら、なすを加えよくなじませる。お皿にもり葉ネギをかけて完成。

comment

なすを片栗粉にまぶして焼くことで、外側がカリッと中がトロツとした食感になります。豚バラの脂身となすがマッチしてご飯がすすむ一品です。

なす嫌いの子どもたちも取り合いになるくらいやみつきです。大人は七味を追い出したらお酒のお供にピッタリの味になります。



No.4

大葉と たっぷりトマト そうめん

ビスナフ芳枝さん

▶ 材料 (二人分)

そうめん2束
大葉4枚
卵2個
トマトホール1個
ごま油 少々
めんつゆ 適量

▶ 作り方

- 1 卵を溶き、フライパンで焼いた後、食べやすい細切りにする
- 2 トマト、大葉をカットする
- 3 そうめんを沸騰した水に2分茹で、水気をきり、冷水でよくすすぐ。(小麦粉を十分に落とす)
- 4 そうめんを、めんつゆ1:水1をかけ、卵、トマト、大葉をのせ出来上がり

comment

暑い夏にさっぱり、体を冷やす夏野菜トマトを食べたくなりました。



No.5

ポテトと玉ねぎの ツナマヨグラタン

さえきさん

▶ 材料 (4人分)

じゃがいも:2個(200g)
玉ねぎ:1個 (150g)
ツナ缶:1缶
マヨネーズ:大さじ2
塩コショウ:適量
醤油:小さじ1

▶ 作り方

- 1 じゃがいもと玉ねぎは2mmくらいのスライスにして、耐熱容器にいれ電子レンジで3分加熱する。
- 2 ツナ缶をボウルにあげ、マヨネーズ、塩コショウ、醤油を加えよく混ぜる。
- 3 耐熱容器に1のじゃがいもと玉ねぎ、2のツナマヨを層になるように2段程度重ねる。
- 4 3の上からマヨネーズを適量かけ、オーブントースターで7~8分焦げ目が軽くつくまで焼く。

comment

じゃがいものシャキシャキ感が残る歯ごたえのあるグラタンです。少ない塩分でもマヨネーズのコクとツナマヨの旨味を玉ねぎとじゃがいもが全部吸ってくれるので美味しく食べられます。よりシャキシャキ感を出したいときは薄めにスライスして、そのままオーブントースターで焼くと良いです。いつもこのグラタンの焼ける匂いで、「早く食べた〜い!」と家族も出来上がり前から楽しみにする一品です。



No.6

ひろしの昼ご飯

藤高裕史さん

▶ 材料 (1人 (5日分))

玄米	…2合	お吸い物松茸味	…1パック
豚の粗びき肉	…200g	塩胡椒	…適量
親鳥の細切れ肉	…150g		
細切り筍	…150g		
しめじ	…2パック		
昆布	…1枚		
干しシイタケ	…5個		
焼きのり	…1枚		
水	…450ml		
白だし	…30ml		

▶ 作り方

- 1 白だし (30ml) と水 (450ml) をあわせ、昆布とシイタケをもどす。もどした昆布とシイタケは1口サイズに刻む。
- 2 玄米2合を鍋に入れ、①でつくった材料を鍋にそそぐ。1時間ほど給水させる。
- 3 親鳥の細切れ肉 (150g)、細切り筍 (150g)、豚の粗びき肉 (200g) を入れる。※鶏肉豚肉には塩胡椒をふりかける。
- 4 しめじ (1パック) を入れ、お吸い物松茸味をふりかける。その上にしめじ (1パック) を入れる。鍋に蓋をし弱火で45分加熱。
- 5 炊き上がったたら10分蒸らす。タッパーに出来上がったご飯を半分つめ、焼きのりをのせる。その上にご飯を詰めて出来上がり。

comment

・玄米なので多少水分量が多くても米が崩れることが無いので調理がしやすいです。
・隠し味はお吸い物松茸味と焼きのり。風味が出ておいしいです。
・お昼のお弁当を作っていたのですが、手間のかからないもの考えた結果、炊き込みご飯になりました。



No.7

大人の 本気ポリタン

原田稔紘さん

▶ 材料 (1人分)

パスタ(5分茹で)…1束	調味料B-----
具材A-----	醤油大さじ…1/2
ピーマン…1個	ウスターソース…大さじ1/2
玉ねぎ…1/4個	オイスターソース…大さじ1/2
ソーセージ…2本	酒…大さじ1
-----	-----
ラード…大さじ1	味の素…3振り
水…350ml	黒胡椒…少々
ケチャップ…大さじ4	パセリ…少々
	サラダ油…少々

▶ 作り方

- 1 具材Aを細切りにし、フライパンにサラダ油を入れて熱し、切った具材Aを焦げ目がつくまで炒め、別皿に除けておく
- 2 フライパンにラード、ケチャップを入れて弱火で炒める。ケチャップに粘り気が出て、表面に泡が出来る位まで炒める。※油で跳ねます
- 3 ケチャップを炒めたらそのまま水と味の素を加えて沸騰させる。沸騰したケチャップスープの中にパスタを入れて、中火で5分茹でる
- 4 5分後殆ど水気が無くなったフライパンに、別皿に除けておいた具材を戻し、黒胡椒を振ってパスタと絡める
- 5 フライパンの具材を片側に寄せ、空いたスペースに調味料Bを加え少し火を入れてからパスタと和える。仕上げにパセリを振って完成

comment

ナポリタンは手を加えたらこんなに美味しくなるんだぞ
 といったコンセプトで作りました
 焦げ目をつけた食材の風味と調味料を最後に入れる事で香りが生きてとても美味しくいただけると思います。



No.8

かいわれサラダ

小川大毅さん

▶ 材料 (2人分)

- ・かいわれ 1パック
- ・玉ねぎ 1/2強
- ・豚しゃぶ肉 60g
- ・かつおぶし 1パック
- ・味の素 3振り
- ・天然かけ醤油 大さじ1強
- ・すりごま 大さじ2

▶ 作り方

- 1 かいわれの根元を切り、玉ねぎをスライスして水に10分ほどさらした後しっかり絞る。→これをAとする。
- 2 豚肉をサッと茹でて(30秒くらい)、Aとまとめてボウルに入れる。
※豚肉を茹でるとき、少し酒を入れると臭みが取れる。
- 3 かつおぶし・味の素・天然かけ醤油・すりごまをいれてしっかり混ぜる。
- 4 冷蔵庫で30分ほど冷やしたら完成!

comment

新玉ねぎを使うともっとおいしいです!
 スーパーでかいわれを見かけたとき、「かいわれを食べる機会って中々無いなあ」と思ったのが、このレシピ考案のキッカケです。
 かいわれを美味しく食べる方法はないかなと思い、試行錯誤した結果誕生しました。



No.9

ひろしの朝ご飯

藤高裕史さん

▶ 材料 (1人 (5日分))

たまねぎ	…3個	ローズマリー	…適量
人参	…3個	オレガノ	…適量
しめじ	…2パック	粗びきガーリック	…適量
キャベツ	…1玉	だし醤油	…適量
豚の粗びき肉	…400g	スパイス	…適量
カットトマト	…390g×2パック	・チリパウダー	
白ワイン	…30ml	・クミン	
白だし	…30ml	・ジンジャー	
鶏がらスープのもと	…適量	・レッドペッパー	
オリーブオイル	…適量	・コリアンダー	
塩胡椒	…適量	・ガラムマサラ	

▶ 作り方

- ① 玉ねぎ、人参をさいの目切り、キャベツをざく切りにする。人参、キャベツは炒める前にレンジで3分加熱する。
- ② 鍋にオリーブオイル、ローズマリー、粗びきガーリック、オレガノを入れ中火で加熱する。香りが出てきたら火を止める。
- ③ 玉ねぎ、しめじ、塩胡椒を入れ強火で炒める。人参、キャベツも追加し水分が抜けるようにしっかり炒める。こげないように注意。
- ④ カットトマト、白ワイン、白だし、だし醤油、スパイスを入れ、保温80度で1時間煮込む。
- ⑤ 豚の粗びき肉、塩胡椒、スパイスを入れ、かき混ぜながら弱火で20分加熱する。出来上がったらタッパーに詰めて完成。

comment

- ・しっかり水分をとばすことがポイントです。水分が多いと味が薄くなります。
- ・食べる前にチーズをトッピングし、温めるとさらに美味しくなります。
- ・ももとは玉ねぎ、人参、キャベツ、鶏肉、トマトの煮物だったのですが、カレーが食べたくなり今の調理法になりました。



No.10

お手軽節約! コーンのかき揚げ

ウツディさん

▶ 材料 (2~3人分)

スイートコーン缶 (ホール)	: 1缶
小麦粉	: 適量
水	: 適量
マヨネーズ	: 大さじ1
サラダ油	: 適量
塩コショウ	: 少々

▶ 作り方

- ① コーンを缶から開け、水を切っておきます。
- ② ボウルに小麦粉、水、マヨネーズを入れて混ぜ合わせます。粉の固さは箸からゆっくりと落ちる程度で。
- ③ 粉にコーンを入れまんべんなく混ぜておき、フライパンに少し厚めにサラダ油をひいて火にかけます。
- ④ 180℃程度になったらスプーン一杯ずつ油に入れます。
- ⑤ 両面2~3分ほど揚げ焼きします。きつね色になったら完成です。塩コショウをお好みで振ります。

comment

卵が高いので、代わりにマヨネーズを使用しました。天ぷら粉がなくても家にある材料で簡単に作れますし、余ったらおそばやうどんに入れても最高です。
ケチャップを付けるとポテト感覚でお子様も食べやすいと思います。やる気があれば旬のとうきびを使いたいですね (笑)。



No.11

キャベ玉炒め

どらまさん

▶ 材料 (2人分)

キャベツ 5枚
卵 2個
顆粒だし 小さじ2分の1
塩コショウ 少々
ウスターソース 少々
油 小さじ2

▶ 作り方

- 1 キャベツざく切り 硬い部分は薄く切る。卵は軽く溶く
- 2 フライパンを中火で熱し油を入れキャベツをしんなりするまで炒める
- 3 顆粒だしを入れ炒め卵を加えざっくり炒る
- 4 塩コショウしたら火を止める
- 5 盛り付けてからウスターソースをかける

comment

顆粒だしは鰹出汁パックの中身を使用しました



No.12

豚肉の スペアリブカレー

R.Iさん

▶ 材料 (2人分)

たまねぎ 2個
ジャガイモ 小玉3個
ケチャップ 大さじ4
豚肉のスペアリブ 300g
ウスターソース 大さじ3
カレールー 適量
ニンニク 3かけら

▶ 作り方

- 1 ニンニクをみじん切りにして、鍋にサラダ油とニンニクを入れて火にかける。
- 2 ニンニクの香りが出てきたら、スペアリブを鍋に入れ少し焼き目がつくまで焼く。
- 3 大きめに切った玉ねぎを鍋に入れ、火を通し鍋がいっぱいになるまで水を入れ、1口サイズに切ったジャガイモを入れる。
- 4 アクをしっかりと取りながら、具材にしっかりと火を通す。
- 5 火を弱火にして、カレールーを入れ、ケチャップとウスターソースで味を整える。

comment

美味しいカレー、特にちょっと酸味が効いたカレーが食べたくて作りました。お肉をスペアリブにする事で味がまろやかになりお肉が大きいのでガッツリ感があります。



No.13

鯖のトマト煮

草田翔さん

▶ 材料 (2人分)

鯖の味噌煮缶 1個
トマト 大1個
キャベツ 3~4枚

▶ 作り方

- 1 鯖の味噌煮缶を煮汁ごとフライパンに出し、身を軽くほぐしてから沸騰するまで中火で加熱する
- 2 トマトを8等分にくし切りし、フライパンに入れて3分間煮る
- 3 一口大に切ったキャベツをフライパンに入れ、もう2分間煮る
- 4 器に盛り付けて完成

comment

そのまま食べてよし、ご飯にかけてよし、トマトを細かく刻んでパスタソースにしてもよしのお手軽料理



No.14

鯖缶の 和風ポテサラ

草田翔さん

▶ 材料 (3~4人前)

鯖の醤油煮缶 1個
じゃがいも 400g (中2~3個)
きゅうり 1/2本
玉葱 1/2個
大葉 2~3枚
マヨネーズ 適量

comment

大葉は混ぜずに後乗せすることで風味を活かしてさっぱりとした味わいに。梅干や塩辛を加えておつまみにも

▶ 作り方

- 1 薄切りにしたきゅうりと玉葱を塩揉みして、よく水分を切る
- 2 鯖缶を煮汁ごとボウルに出し、きゅうり、玉葱と混ぜ合わせ、馴染ませてから軽く水気を切る
- 3 じゃがいもを一口大に切り、ラップをして電子レンジで500W、6分程度加熱する
- 4 加熱したじゃがいもをボウルに加え、潰しながらよく混ぜ合わせる
- 5 粗熱が取れたらマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、最後に細かく刻んだ大葉を加えて完成



No.15

鯖のかけそば

草田翔さん

▶ 材料 (1人前)

そば 1玉
鯖の水煮缶 1個
水 200cc
醤油 30cc
みりん 15cc
刻みネギ 適量

comment

水の量を80ccくらいにして、濃い目に作ったつゆを氷で冷やせば付けつゆに。ざるそばでもおいしい

▶ 作り方

- 1 鯖缶、水、醤油、みりんを鍋に入れ、鯖の身をほぐしながら一煮立ちさせてつゆを作る
- 2 そばを茹で、水気を切って器にあげる
- 3 そばに一煮立ちさせたつゆをかけて、刻みネギを乗せて完成



No.16

ツナと ミックス ベジタブルの 彩りサンド

Hannah さん

▶ 材料 (1人分)

☆食パン2枚
☆バター適量
☆ツナ缶1/2
☆ミックスベジタブル50g
☆千切りキャベツ好きなだけ(写真は紫キャベツ)
☆マヨソース
・マヨネーズ大1
・粒マスタード大1/2
・はちみつ小1
・塩コショウ少々

comment

お昼ご飯を簡単に短時間で作りたい、でも栄養をしっかり摂りたい時によく作ります。

<ポイント>

1. ツナ缶でタンパク質を、キャベツで食物繊維を、ミックスベジタブルで様々な野菜に含まれるビタミンをバランスよく摂取することが出来ます。
2. 火を使わないので、小さいお子さんと一緒に楽しく作れます。
3. アレンジが効くレシピでもあるので、好きな材料に変えたり、追加したり(スライスチーズやゆで卵など)してお気に入りのサンドイッチを作ってみてほしいです。

▶ 作り方

- 1 凍ったミックスベジタブルをお皿に移し、水を少し入れラップをかけてレンジで解凍する。(500wで1分半程度)
- 2 マヨソースを作る。
*はちみつ代わりに砂糖でもOK。
*甘さを足したい場合は、はちみつを付け足す
- 3 ミックスベジタブル、ツナ缶1/2、マヨソースを混ぜ合わせる。(A)
- 4 食パン(2枚)にバターを塗り、千切りキャベツを好きな量のせる。
- 5 千切りキャベツの上に(A)のをのせ、挟んで完成。



No.17

モッツアレラ チーズの タコライス

タコライスさん

▶ 材料 (2人分)

【材料】
 合い挽き肉・・・160g
 レタス・・・2-3枚
 トマト・・・1個
 モッツアレラチーズ・・・適量
 【タコスミート】
 にんにく
 (チューブでも可)・・・1片
 チリパウダー・・・少々
 ブラックペッパー・・・少々

塩・・・小1/4
 醤油・・・小1/2
 【チリソース】
 トマトケチャップ・・・大2
 チリパウダー・・・少々
 カレー粉・・・お好み
 【その他】
 オリーブオイル・・・大さじ1
 白米・・・適量(約350g)
 タバスコ・・・お好み

▶ 作り方

- 1 レタスを千切りにする。
- 2 トマトの半分を細かく刻み、粗く潰す。残りは約1.5cmに切り【チリソース】の材料を混ぜる。
- 3 フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れ、軽く炒める。その後、合い挽き肉を加えて炒める。
- 4 次に③にチリパウダー、ブラックペッパーを混ぜ、塩とブラックペッパーで味の調整をする。
- 5 器にご飯を盛り、タコスミートや残りの材料であるレタス・トマトを綺麗に盛り付けする。
- 6 最後にモッツアレラチーズを電子レンジで1分加熱し、上からかけたら完成です。

comment

タコライスが大好きで色々なお店に行きます。今回は子供でも食べられる味付けになってます。チーズが大好きな方、暑い夏に刺激が欲しい方に必見です!※写真は1.5人前です。



No.18

干しえびと タルタルソースの 卵焼き

河野雅博さん

▶ 材料 (2人分)

卵...3個
 干しえび...適量
 いぶりがっこのタルタルソース...大さじ1.5
 めんつゆ...小さじ1

▶ 作り方

- 1 卵を3個溶き、めんつゆ、干しえびを加えて混ぜる
- 2 1回目の卵液を入れて、横1列にタルタルソースを乗せて巻いていく
- 3 残りの卵液を2~3回に分けて入れて巻いていく

comment

いつもカルディで購入している、いぶりがっこのタルタルソースを使ってアレンジできないかと思い作りました。いぶりがっこが入っているので良いアクセントになっています。今回は干しえびを使っていますが、ネギや海苔、チーズ等お好みで作れると思います。



No.19

豆の肉味噌サラダ

すももさん

▶ 材料 (2人分)

豚ひき肉: 150g
 豆の水煮: 1袋
 黄パプリカ: 1/3個
 しいたけ: 2, 3個
 しょうが: ひとかけ
 ネギ: 1/3本
 サニーレタス: 3,4枚
 ミニトマト: 4,5個
 ゆで卵: 1個
 味噌: 大さじ2

酒: 大さじ1
 砂糖: 小さじ2

▶ 作り方

- 1 サニーレタスは洗って水気をよくきり、半分に切ったミニトマト、輪切りにしたゆで卵と一緒に皿に盛りつける。
- 2 ネギ、しょうがはみじん切りにする。パプリカ、しいたけは5mm角の大きさに切る。豆の水煮は、水気をざるできっておく。
- 3 フライパンにひき肉を入れ、軽くほぐして中火にかける。半分程度火が通ったら、ねぎとしょうがを入れて肉に火が通るまで炒める。
- 4 ③に、味噌、酒、砂糖を入れて混ぜ合わせ、さらに豆を加えて2, 3分ほど炒める。
- 5 ①のサニーレタスの上に、④を盛り付ける。

comment

サラダ油を使わず、ひき肉の油を使ってヘルシーに仕上げ、暑い夏でも食欲が落ちないように、香味野菜や様々な色の食材を使いました。一皿でタンパク質や野菜を取れるところがお勧めポイントです。ご飯や麺の上のにせるのもお勧めです。



No.20

さっぱり トマトいりかに玉

ココナカさん

▶ 材料 (2~3人分)

かに風味かまぼこ…1パック (75g)
 トマト…1個
 長ネギ…1/2本(みじん切り)
 卵…Lサイズ4個
 A
 (塩、白こしょう、旨み調味料…各少々)
 ゴマ油…大さじ1/2
 サラダ油…大さじ2

B
 (中華スープの素半ネリタイプ…小さじ1、砂糖…大さじ2.5、しょうゆ…大さじ1、酢…大さじ1、水…200ml、片栗粉…大さじ1)

▶ 作り方

- 1 ボウルに卵を溶いてAを混ぜておく。トマトは湯むきして8等分くし形に切り種を取り除く。かにかまは手でほぐす。
- 2 フライパンにゴマ油を熱して、トマトの表面だけ炒め、かにかま(65g)、長ネギもさっと炒め、卵液に加え混ぜる。
- 3 フライパンをよく拭き、サラダ油を熱して、混ぜた卵液を流し両面焼き、器に盛る。
- 4 小鍋にBをいれよく混ぜながら沸騰させ、とろみが付いたらかに玉の上にかけて、残りのかにかまをのせる。

comment

いつものかに玉にトマトをいれることで、さっぱり食べられます。夏にぴったりのですよ。



No.21

鶏むね肉の オーロラソース 和え

ココナカさん

▶ 材料 (2~3人分)

鶏むね肉…500g
 下味
 (塩、白こしょう…各少々、日本酒…大さじ2)
 A
 (マヨネーズ…大さじ4、ケチャップ…大さじ1/2、れん乳…大さじ1/2、オイスターソース…小さじ1、にんにくすりおろし…小さじ1、いり白ごま…少々)

片栗粉…適量
 サラダ油…適量
 白髪ネギ…適量

▶ 作り方

- 1 鶏むね肉は、皮を取り除き、一口大より小さく切り、下味をよくもみこみ、10分漬け込む。ボウルにAを混ぜておく。
- 2 鶏むね肉の水分を軽く拭き取り、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに多めの油を熱して、鶏むね肉を両面焼き、火が通ったらAのソースに加え和える。
- 4 器に盛り、好みで白髪ネギをのせる。

comment

にんにくを控えめにすれば、お弁当にもおすすめです。今回は鶏むね肉で作りましたが、このソースは魚介類にも合います。



No.22

夏野菜たっぷり チーズ風味の キーマカレー

Hannahさん

▶ 材料 (2人分)

☆鶏ひき肉160g
 ☆パプリカ1/2個
 ☆茄子1/2個
 ☆ズッキーニ1/2個
 ☆卵2個
 ☆調味料
 ・酒大1
 ・サラダ油大1
 ・カレー粉大1と1/2
 ・粉チーズ大1

・塩コショウ適量
 ・パセリ適量

▶ 作り方

- 1 フライパンにサラダ油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- 2 鶏ひき肉に火が通ったら一旦取り出し、野菜を炒める。野菜に火が通ったら、ひき肉を戻して再度炒める。
- 3 調味料(カレー粉、粉チーズ、塩コショウ)を入れ、更に炒める。別のフライパンで目玉焼きを作る。
- 4 お皿にご飯を盛り付け、カレーと目玉焼きをのせる。上からパセリを振りかけて完成。

comment

カレー粉だけでは味が物足りなかった時、粉チーズを入れたら味が濃厚になったので、それ以来時々作っています。旬の夏野菜を使った、お気に入りのレシピの1つです。1プレートで色々な食材と栄養を摂取できて便利なお弁当にもおすすめです。もちろん、鶏ひき肉以外にも牛・豚・合いびき肉でもおいしく作れます。



No.23

じゃがいもと しいたけの旨炒め

とりさん

▶ 材料 (4人分)

じゃがいも…400g
しいたけ…100g
油…適量
めんつゆ2倍濃縮…大さじ2
オイスターソース…大さじ1

comment

ご近所のママ友にも、晩ごはんのプラス1品としてお土産にして喜ばれました。新じゃがで作るとさらにおいしいです。

▶ 作り方

- 1 じゃがいもは皮付きのままよく洗い、1口大に切り、5分程水にさらし、レンジで加熱します (600Wで3分)。
- 2 しいたけは1口大に切っておきます。
- 3 多めの油でじゃがいもを揚げ焼きにします。少し表面に色が付いたら、しいたけも加えてしんなりするまで焼きます。
- 4 余分な油は吸い取り、めんつゆ大さじ2、オイスターソース大さじ1を回しかけ、よくからめます。
- 5 調味料が全体に行き渡ったら完成です。



No.24

インスタント 生野菜 豚肉ラーメン

cotton.
yochan さん

▶ 材料 (1人分)

インスタントラーメン1つ
生キャベツ1/4個、
生カボチャ1/4、5mm厚さに切られてるもの。レンジで3分、
500Wで柔らかくしておく。
生しめじ1/5個
豚コマ肉150g
塩、コショウ少々、ほんだし小スプーン1

comment

材料さえそろえば、3分以内にできる、即席栄養たっぷり野菜インスタントラーメンです。独り者には重宝のレシピです。塩味が飽きたら、生みそでの味噌汁風野菜インスタントラーメンも絶品です。

▶ 作り方

- 1 インスタントラーメンを200CCの沸騰したお湯で、茹で、
- 2 1分くらいしたら、各材料、豚コマ肉を料理ハサミで切りながら入れ、
- 3 キャベツも、カボチャも大体3cm以内にハサミで切りながら投入し、
- 4 最後ゆであがる寸前にしめじを手で分けながら、投入しひと茹で、出来上がり。



No.25

新玉とトマトの 梅肉ソース和え

北山仁司さん

▶ 材料 (4人分)

サラダ
玉ねぎ(大) 1/2
トマト(大) 3個
イタリアンパセリ 少々
梅肉ソース
梅干し 1個(酸味が強い方がいい場合は2個)
トマト(大) 1個
オリーブオイル 大さじ 2
塩 ひとつまみ
白コショウ 2回振り

▶ 作り方

① 梅肉ソース

- ① トマトの皮をむく。
- ② ①のトマトと梅肉ソースの材料もミキサーに入れる
- ③ 滑らかになるまで混ぜる

② ①玉ねぎを薄くスライスし、水に浸し辛みが取れたら水を切る。

- ② トマトを一口大に刻む
- ③ ①、②と梅肉ソースを和える

③ 作り方②でできたものを皿に盛り、刻んだイタリアンパセリを振りかける。

④ イタリアンパセリの代わりにバジル(香りが楽しめる)やチャービル(癖がなくさっぱり)でもよい

comment

新玉とトマトをたくさんもらったのでサラダにした。

食欲が落ちているときでもあったので梅肉で食が進むようにしてみた。



No.26

放置で簡単 しっとり チャーシュー

さえきさん

▶ 材料 (4人分)

豚ロース塊:500g
塩麴:大さじ4
(なければお好みの調味料)
醤油:大さじ1
みりん:大さじ1

▶ 作り方

① 耐熱のジッパー袋に豚肉の塊と調味料を入れ軽くもんでなじませる。

② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰直前で火を止める。

③ 保温鍋がある場合は、①の豚肉を袋ごと鍋にいれ②のお湯に浸して一晩置いておく。

④ 保温鍋がない場合は、炊飯器にお湯とジッパー袋に入れた豚肉を入れて一晩置いておく。

⑤ 豚肉を袋から取り出し、箸を指して赤い肉汁がでなければ完成。赤い肉汁が出る場合は、③の手順で6時間ほど熱を通す。

comment

めんどくさそうなチャーシューもこの方法だとびっくりするほどしっとり柔らかでお肉の旨味を感じることができます。そのまま食べてもラーメンにのせても、チャーハンにしてもおいしいです。



No.27

地産地消! 広島レモンと タコの カルパッチョ

IKさん

▶ 材料 (2人分)

タレ
 オリーブオイル:大さじ2
 広島レモン汁:大さじ3
 白ワインビネガー:大さじ2
 すりおろしニンニク:1かけ分
 すりおろし生姜:小さじ1
 塩:小さじ1
 塩胡椒:少々
 みょうが:1つ

具材
 生だこ:足1本※生食用
 塩:適量(下処理分)
 パプリカ(黄色、赤):1/4ずつ
 大葉:3枚程度
 きゅうり:1/4本
 赤玉ねぎ:1/8個

▶ 作り方

- 分量外の塩を多めにタコの足に擦り込み擦り込み洗い流す工程を3-4回繰り返す、ぬめりと汚れを取る。
- 鍋に多めの熱湯を沸かし下処理をしたタコの足を30秒-1分ほど湯通しする。ほんのり表面が赤くなったら引き上げ冷水で締める。
- タレの材料を混ぜる。みょうがはみじん切りにして混ぜ合わせる。
- タコを薄く切り、皿に盛り付ける。野菜はそれぞれ薄切りや角切りにしてタコの上に盛り付ける。
- ③のタレを回しかけて完成。

comment

広島といえば、新鮮な海鮮とレモンが有名です。タコとレモンは広島県産のものを使用しました。ぜひ他県の人にも広島の味覚を味わって欲しいと思い、夏にぴったりのサッパリとした料理で郷土愛を表現しました!



No.28

ガバオライス

ココナカさん

▶ 材料 (4人分)

豚ひき肉…400g
 玉ねぎ…中1個(みじん切り)
 パプリカ…1個(1.5cm角)
 にんにく…1片(みじん切り)
 スイートバジル…10枚
 もやし…1/2袋(さっと塩ゆで)

A
 (ナンプラー…大さじ2、オイスターソース…大さじ1/2、しょうゆ…大さじ1/2、塩、白こしょう、旨み調味料…各少々)
 酒…大さじ1
 ゴマ油…大さじ1/2
 温かいご飯…4人分
 目玉焼き…4つ

▶ 作り方

- フライパンにゴマ油を熱してにんにくを炒め、香りが立ったら、ひき肉を炒め酒を加え、玉ねぎ、パプリカも炒める。
- フライパンにAの調味料をいれる。バジルを手でちぎりながら加え混ぜ合わせる。
- 器に温かいご飯、ひき肉、もやしを添えて目玉焼きをのせる。

comment

辛さを足したい方は、にんにくを炒める時に豆板醤小さじ1程度入れてください。付け合わせのもやしは、シャキシャキ食感を残してください。



No.29

鶏肉の トマト煮込み

ココナカさん

▶ 材料 (4人分)

鶏もも肉…500g(ブツ切り)
 下味(塩少々)
 玉ねぎ…中1個(くし形切り)
 にんじん…中1本(スライス)
 しめじ…1パック
 パプリカ…1/2個(スライス)
 にんにく…2片(つぶす)
 赤とうがらし…1本(種取り除く)
 カットトマト缶…1缶

オリーブオイル…大さじ3
 スイートバジル…10枚(手でちぎる)
 酒…大さじ2
 塩…適量
 砂糖…小さじ2
 バター…小さじ1

▶ 作り方

- 鶏肉に塩を揉みこむ。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくをいれ香りが立ったら、玉ねぎ、にんじん、鶏肉の皮目からいれ、じっくり焼き色が付くまで焼く。
- しめじ、パプリカもいれ炒め酒を加える。カットトマト、赤とうがらし、砂糖、塩を加え煮込む。途中バジルも加える。
- 最後にバターを加え塩で味をととのえる。

comment

ほぼ塩だけのシンプルな味付けです。ポイントは、鶏皮、玉ねぎ、にんにく、にんじんは、焦げそうなくらい、しっかり焼き色が付くまで焼いてください。旨みになります。



No.30

ガーリック チキンステーキ

もも ももさん

▶ 材料 (2人分)

鶏もも肉 2枚
 にんにく 2かけ
 塩コショウ 適量
 オリーブオイル 大さじ1
 レタス 5枚 (盛り付け用なので無くてもいい)
 ローズマリー (お好みで)

▶ 作り方

- 1 鶏もも肉の下ごしらえ。骨、血、筋を包丁で取り除いたら皮にフォークや包丁を刺して少し穴を開ける。にんにくをスライスする
- 2 もも肉の身と皮の間にスライスしたにんにくを入れる。皮目と身の両面に塩コショウをまんべんなくふる
- 3 オリーブオイルをひいて皮の方を下にして焼く。身が縮むので、少し手で押さえたらローズマリーを乗せて蓋をして焼く
- 4 身の色が8割くらい焼けて色が変わってきたら蓋を開けてひっくり返して身の方を焼く。ローズマリーは外す。
- 5 身の方に少し焼色がついたら火を消して蓋をして予熱で蒸し焼きにして完成。好みの大きさに切って盛り付けて完成

comment

もも肉を焼くときに皮の方から焼くことがポイント
 皮がパリッと仕上がれば見た目がきれいに仕上がります
 身の方も一応焼いてますが、皮の方だけを焼くつもりで皮の仕上がりを気をして焼きましょう！



No.31

スタミナ回復! 地たこの唐揚げ

IKさん

▶ 材料 (2人分)

タレ
 黒酢…大さじ4
 醤油…大さじ1.5
 砂糖…小さじ1.5
 おろし大根…40g
 おろし生姜…10g
 刻んだ大葉…3枚分
 レモン汁…小さじ1
 生食用タコ…足1本
 下処理用の塩…適量

揚げる前の準備
 すりおろしニンニク…大さじ2
 醤油…小さじ1
 みりん…小さじ1
 小麦粉…大さじ3
 片栗粉…適量
 揚げ油

▶ 作り方

- 1 タレの材料を混ぜる。
- 2 生食用タコの下処理を行う。タコに塩を揉み込み、汚れとぬめりを落とし水で洗い流す工程を3-4回繰り返す。
- 3 タコの足の中心から2等分になるように切れ目を入れ、平らにし一口大に切る。切り終わったらしっかりと水分を拭き取る。
- 4 揚げる前の準備にある、ニンニク醤油味醂をタコにしっかりと揉み込む。揉み込んだ後に、小麦粉を入れ全体的に混ぜる。
- 5 タコに片栗粉を薄く満遍なくまぶし170°の揚げ油で表面がカラッとする程度まで揚げ、盛り付けて完成。

comment

小麦粉→片栗粉の順番で衣をつけることで油はねを防止出来ます。生食用のタコを使うことで揚げすぎず、タコ本来の柔らかさを堪能できます。揚げすぎ注意！
 うだるような暑さが続くので、スタミナ回復を目的としたメニューです。さっぱりとした黒酢ダレで食べやすさも重視しています。



No.32

野菜と スパイスで作る 簡単無水カレー

Y.M.さん

▶ 材料 (8人分)

サラダ油・・・大さじ1.5	玉ねぎ・・・3玉
クミンシード・・・大さじ1/2	人参・・・1本
クローブ・・・3つ	セロリ・・・1本
ローリエ・・・1枚	トマト・・・2玉
(鷹の爪・・・1本)	カレールウ・・・1箱
大蒜チューブ・・・大さじ1/2	(バター・・・30g)
生姜チューブ・・・大さじ1/2	(コーヒー・・・50~100ml)
酒・・・大さじ1/2	(すりおろしリンゴ・・・1/2玉)
(ターメリック・・・小さじ1/2)	(はちみつ・・・大さじ1)
(コリアンダーパウダー・・・大さじ1)	() は任意材料、好みに応じて調整して下さい
豚肉※ロースorばら肉など・・・150g	

▶ 作り方

- 1 豚肉を大蒜、生姜、酒、ターメリック、に漬け込む。玉ねぎを薄切りにする。人参、セロリ、トマトをミキサーでジュースにする。
- 2 鍋にサラダ油とクミンシードを入れて中火～強火で炒める。クローブと鷹の爪とローリエを入れて軽く炒める。豚肉を入れて炒める。
- 3 コリアンダー、玉ねぎを入れて弱火～中火にして炒める。玉ねぎがしんなりしたら、野菜ジュースを入れて煮込む。
- 4 煮立ったら弱火にしてカレールウを入れて蓋をする。3分ほど煮込んだら、とろみを見ながらコーヒー、リンゴでとろみを調整する。
- 5 お好みでバターやはちみつを入れる。蓋をして、10分煮込んだら完成。

comment

普段のカレールウを使い、ひと手間加えた、おいしさ満点のカレーです。ポイントは、人参、トマト、セロリの野菜ジュースが栄養豊富です。セロリは細かく切っても風味が強いので、必ずミキサー(ブレンダー)にかけることをお勧めします。



No.33

鶏ささみの ネギ和え

ココナカさん

▶ 材料 (2~3人分)

鶏ささみ・・・4本
下味
(酒・・・大さじ2、塩、白こしょう・・・各少々)
長ネギ・・・1/2本(輪切り1~2mm)
A
(中華スープの素(半ネリタイプ)・・・小さじ1/8程度、ゴマ油・・・ひとまわし、旨み調味料・・・少々、ラー油・・・適量)

▶ 作り方

- 1 耐熱皿にささみと下味をいれラップをかけてレンジで温める。
- 2 中まで火が通ったら少し冷まして手でほぐす。
- 3 長ネギを加えAで味付けする。

comment

塩は控えめに。
おつまみに最適です。



No.34

ツナ入り コールスロー

ココナカさん

▶ 材料 (4人分)

ツナ缶・・・1缶(油をきる)
キャベツ・・・1/4個(千切り)
にんじん・・・1/2本(千切り)
きゅうり・・・1本(スライスして塩もみ)
玉ねぎ・・・1/8個(みじん切り)
A
(塩、白こしょう、旨み調味料・・・各少々、砂糖・・・小さじ2 甘味を感じる程度、酢・・・適量 酸っぱくなりすぎない程度、マヨネーズ、サラダ油・・・ひとまわし)

▶ 作り方

- 1 ボウルにキャベツ、にんじんをいれ少ししんなりするくらいまでかるく塩もみする。
ツナ、玉ねぎ、きゅうりも加えAで味付けする。

comment

あると嬉しい一品。
作り置きできるサラダです。



No.35

薬味たっぷり 梅風味冷麺

Hannah さん

▶ 材料 (2人分)

☆中華麺2人分
 ☆きゅうり1/2本
 ☆大葉10枚
 ☆みょうが1本
 ☆長ネギ適量

☆梅ドレッシングの材料
 ・梅干し4個
 ・めんつゆ(2倍濃縮)大4
 ・水大4
 ・ごま油大2
 ・醤油大1
 ・しょうが1かけ
 ・いりごま適量

comment

暑い夏を乗り切るレシピです。しょうが、ねぎ、みょうが、大葉など薬味をたくさん使っているの、夏バテ予防&免疫力向上の効果があります。また、ドレッシングに含まれる梅干しには夏バテ予防の他、塩分・ミネラルを豊富に含んでいるため熱中症対策としても効果が期待できます。今回は中華麺で作りましたが、梅ドレッシングはそうめん・そば・うどん・冷製パスタ等、様々な麺料理にも合います。暑くて食欲がない時、さっぱりしたものが食べたい時にぴったりですので、是非作ってみてください!

▶ 作り方

- 冷麺に乗せる材料を切る。きゅうりとみょうがは縦半分に切った後斜め切りに、大葉は千切りに、長ネギは輪切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、中華麺をゆでる。
- 梅ドレッシングを作る。(梅干しは種を取り除き、たたいてペースト状にする。しょうがは千切りにする)
- ゆで終えた中華麺を冷水で冷やし、お皿に移す。トッピングの材料と、梅ドレッシングをかけて完成。



No.36

パクチー餃子

えふま。さん

▶ 材料 (4人分)

パクチー：草丈25cm程度のものを6株
 餃子の皮：市販のもの、合計60枚程度
 豚ひき肉：250g
 白菜：8分の1
 ごま油：大さじ2
 オイスターソース：大さじ2
 しょうがチューブ：6cm
 にんにくチューブ：6cm

▶ 作り方

- パクチーの種を指でつぶして半割にして水に一晩漬け、翌日畑に撒く。
- 草丈25cmほどのものを6株程度を収穫する。
- パクチーを2(mm)刻みでみじん切りにする。
- 白菜みじん切り、豚ひき肉、オイスターソース、ごま油を加える。
- しょうがチューブ、にんにくチューブを加えてよく混ぜ合わせ、10分程度なじませる。
- 5を少量ずつ餃子の皮で包む。
- フライパンに薄く油(分量外)を敷き、中火で1分程度予熱する。
- フライパンに餃子を並べる。中火で3分焼く。
- 湯(分量外)を大さじ1杯程度注ぎ入れ、フライパンに蓋をする。
- 更に2分30秒焼く。

comment

パクチー好きの妻のために栽培を始めました。サラダで食べるだけでは消費量にも限界があるので、焼き餃子にしてみたところ家族みんなに好評でした。5月連休あたりから暖かくなるので種を撒き始めると、7月中旬から9月頃まで食べることができます。



No.37

しそとツナの まろやかパスタ

さえきさん

▶ 材料 (2人分)

スパゲティ:160g
ツナ缶:1缶
しそ:10枚
マヨネーズ:大さじ2
粗挽きコショウ:適量
醤油:小さじ2

comment

家庭菜園のしそを美味しく大量消費できるレシピです。マヨネーズとツナでまろやかになり、しその爽やかな風味が相まって子供から大人まで美味しく食べられます。

▶ 作り方

- ① しそは軽く洗い、みじん切りにする。
- ② パスタは表示どおりの時間で茹でておく。
- ③ 熱したフライパンにマヨネーズを入れ、ツナ缶(汁ごと)、しそを入れ軽く炒める。
- ④ 茹でたパスタと一緒に炒め、醤油、粗挽きコショウで味を整える。
- ⑤ 熱々のまま食べても、冷やして食べてもどちらでもOK。



No.38

完熟ももと ヨーグルトの アイス

ミルクティー
好きさん

▶ 材料 (2人分)

もも … 中サイズ1個 (なるべく熟したものを)
明治ブルガリアヨーグルト(無糖) … 200g
てんさい糖 … 20g

comment

無糖の明治ブルガリアヨーグルトを常備しているので、夏場にももが熟しすぎてしまった時などに作る定番レシピです。アイスクリームよりさっぱりしていますが、しっかり甘いので満足感があります。お砂糖の種類・量はお好みで変えてもおいしく作れます。

▶ 作り方

- ① ももは皮をむいて、小さく切ります。
- ② 冷凍保存可能な容器にももを入れ、フォークで粗めにつぶします。ヨーグルトとてんさい糖を加え、混ぜたら冷凍庫で凍らせます。
- ③ 1時間後、半分ほど凍ったアイスをざっくり混ぜてもう一度冷凍庫に入れます。この工程を2~3回繰り返します。
- ④ 器に盛ってできあがり。
お好みでミントやローズマリーを添えてもさわやかです。



No.39

あっさり! 麻婆どんぶり

北山仁司さん

▶ 材料 (二人分)

玉ねぎ大 1/2個
ニンニク 少々
ミンチ (合い挽きor豚) 300g
しめじ 2パック
麻婆豆腐の素 1回分 (丸美屋の場合、1回分=3人前)
青ネギ 少々
ごはん

▶ 作り方

- 1 玉ねぎを刻む
ポイント1 オニオンスライスを作るときの様に薄くスライス
ポイント2 水にはさらさない
- 2 しめじの根元を切り取り、ばらばらにする。
- 3 フライパンに油を少々たらし、加熱する。あつまったらおろしにんにく(チューブ)を好みの量加え、香りが出るまで炒める。
- 4 ミンチを加え炒める。火が通ったら、中火にしてスライスした玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらしめじを加え1分位炒める
- 5 麻婆の素を加え、具材となじませる。ご飯にかけて、好んで青ネギを刻んだものを振りかける。

comment

玉ねぎを多めにし、炒めすぎないのがポイント。それにより見た目はこってりしているが味はあっさりとして上がる(ニンニクは少な目に!)。ミンチを豚にすることで夏バテ予防効果UP!



No.40

ゴーヤと ブロッコリー スプラウト ツナサラダ

牧野 正さん

▶ 材料 (4人分)

ゴーヤ1本
ブロッコリースプラウト50グラム
ツナ缶1缶
マヨネーズ大さじ3
めんつゆ濃縮2倍大さじ4
しょうがチューブ3センチ
塩コショウ適量

▶ 作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切りワタをとり薄切り
- 2 塩もみして10分程おく。サッと茹でる
- 3 水にサッとつけてザルにあげる
- 4 ブロッコリースプラウトと油をきったツナ缶を加えマヨネーズ、めんつゆ、しょうがと和える
- 5 塩コショウで味を整えて完成

comment

庭にゴーヤが出来たので親子で食べて健康に夏を乗り越えられるようなレシピを考えました。ゴーヤに含まれるビタミンCや、ブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファンは、免疫力や抗酸化力を高めます。



No.41

なめ茸おろし とんかつ (卵・小麦アレ 対応)

えぷさん

▶ 材料 (2人分)

豚ロース肉…2枚
塩…少々
胡椒…少々
米粉…適量
水…適量
パン粉…適量
サラダ油…適量
大根…6cmくらい
青ネギ…適量
なめ茸(瓶)…適量
ポン酢…適量

▶ 作り方

- 1 豚ロース肉の筋を数か所切り、叩く。塩・胡椒をふっておく。大根は皮を剥いてすりおろしておく。
- 2 米粉を水で溶く(水っぽいとパン粉がつかないので、目安は卵ぐらいドロドロした状態)
- 3 豚肉を水で溶いた米粉にくぐらせパン粉をまぶす※パン粉をまぶして少し時間をおくと、衣が馴染んで揚げた時に剥がれにくい!
- 4 170~180度の油で、6~7分揚げる。(3~4分後に一度ひっくり返す) 豚肉の厚みで、時間調整してください。
- 5 揚ったら、食べやすい大きさに切る。とんかつの上に、大根おろし、なめ茸、ネギの順にのせ、最後にポン酢をかける。

comment

卵を使わないので、時短にもなるしお財布にも優しい! 米粉を使用しているので、サクッとヘルシー、夏でもさっぱり食べられます! 小麦アレルギーがある方は、パン粉ではなく無加糖コーンフレークを粉々に砕いて代用してください! カリカリで美味しいですよ!



No.42

バイクド チーズケーキ

Tadさん

▶ 材料 (6人分)

①クリームチーズ: 200g
②バター(無塩): 80g
③牛乳: 120g
④ビスケット: 75g
⑤グラニュー糖: 80g
⑥卵: 2個
⑦薄力粉: 大さじ3
⑧レモン果汁: 大さじ3
⑨ケーキ用マーガリン: 40g

▶ 作り方

- 1 ④ビスケットをポリ袋に入れ、すりこぎ棒で粗くつぶし、⑨マーガリンと混ぜ、ケーキトレイ3個に均等に敷き詰め均す。
- 2 ①クリームチーズをボール(大)に入れてゴムヘラで混ぜて滑らかにする。次に⑤グラニュー糖、⑥卵を順に入れて混練する。
- 3 ②軟化させたバターと③牛乳、⑦薄力粉、⑧レモン果汁を加えてハンドミキサーでよく混練する。
- 4 混練後はケーキトレイ3個に均等に分配し、160℃~170℃のオーブンで45分焼く。
- 5 オーブンからケーキ3箱を取り出し、常温まで冷やし一晩冷蔵保存後、ご賞味ください。その後は冷凍保存をお勧めします。

comment

オリジナルレシピは、「栗原はるみの失敗しないバイクドチーズケーキ」ですが、「生クリーム」を「バター+牛乳」に代替えし、ビスケットの固め方を工夫し、グラニュー糖を減らし、レモン果汁を増量しています。



No.43

鯉のたたきフライ アボカドディップ 添え

ながおじさん

▶ 材料 (2人分)

鯉のたたき	250g	bレモン汁	小さじ1~2
*衣		bオリーブオイル	小さじ2
aマヨネーズ	大さじ2	bマヨネーズ	小さじ1
a味噌	大さじ1	b醤油	小さじ1
粉チーズ	小さじ1	bにんにくチューブ	1cm
パン粉	適量	粗挽きコショウ	少々
*アボカドディップ		揚げ油	適量
bアボカド	大1つ	乾燥パセリ	少々
(小さめだったら全ての調味料2/3)			

▶ 作り方

① 事前準備

- ① aを混ぜ合わせる
- ② 粉チーズとパン粉を混ぜ合わせておく

② 鯉は水分があればキッチンペーパーで軽く水気を切る。

③ 鯉をaにくぐらせてから事前準備しておいたパン粉を付け、170度の油で好みの色になるまで揚げる。

④ アボカドは皮と種を取り除いたらボウルに入れフォークでつぶし、コショウ以外の材料bを混ぜ合わせる。

⑤ お皿に鯉のたたきフライを盛り付けパセリを振り、アボカドディップにはお好みで粗挽きコショウを振って出来上がり。

comment

ビール好きに勧めたい！
最高のおつまみです。

アボカドディップはフランスパンやクラッカー、焼いたエビやホタテ、いろんなものに合います。ピザ用チーズと一緒にトーストしても美味しいです。是非一度お試しください！



No.44

アルモンデ 野菜巻き

テホさん

▶ 材料 (2人分)

にんじん…30g	〈調味料〉
ナス…1本	醤油…大さじ2
ピーマン…2個	みりん…大さじ2
えのき…30g	酒…大さじ2
その他冷蔵庫にある野菜	コチュジャン(あれば)…大さじ1
豚肉…100g	いりごま(白)…適量
サラダ油…大さじ2	

▶ 作り方

① 野菜を下ごしらえする。

にんじんは0.2cm角の細切りにきる。ピーマン、なすは1/4に。

② 野菜をそれぞれ豚肉で巻く。

③ フライパンに油を引き、火をつけ、肉を巻いた野菜を並べる。焼き目がついたら裏返す。

④ 両面に焼き目がついたら調味料をいれ、蓋をして野菜に火を通す。

⑤ 火が通ったらさらに盛り付けゴマをかけて完成。

comment

冷蔵庫にある「アルモンデ」で作った肉巻き野菜です！

夏はピーマンや茄子、ズッキーニ、秋はかぼちゃやさつまいもなどの季節野菜や、いつも冷蔵庫にあるにんじんやえのき、たまねぎを豚肉で巻いて甘辛いたれで仕上げることでお弁当や夜ご飯の主役になる一品です。コチュジャンを加えてお酒のつまみにもどうぞ！！



No.45

生ハムポテサラ

井川知識さん

▶ 材料 (4人分)

ジャガイモ 中2個
 きゅうり 1本
 生ハム 50g
 玉ねぎ 1/4個
 マヨネーズ 大さじ 1.5
 すし酢 大さじ 1.5
 粗挽き胡椒 少々
 オリーブオイル 適量

▶ 作り方

- 1 ジャガイモの皮をむき、塩を一つまみ加えゆでる。
- 2 きゅうりを輪切りに薄くスライス。玉ねぎも薄くスライスし水につける。生ハムは食べやすい大きさにカット。
- 3 ジャガイモに火が通ったら熱いうちに潰す。(お好みの硬さに)
- 4 粗熱が取れた③に②を混ぜ、マヨネーズとすし酢を加える。
- 5 最後に粗挽き胡椒を振りかけ、オリーブオイルを回しかけて完成!

comment

ワインに合うポテサラを研究しました。マヨネーズが苦手な息子のためにすし酢を使ってジャガイモをしっとりさせるレシピを考えました。



No.46

暑い夏を乗り切る ネバネバポキ丼風

河野雅博さん

▶ 材料 (2人分)

刺身用柵
 ハマチ...適量
 カツオ...適量
 サーモン...適量
 オクラ...4本
 めかぶ...適量
 長芋とろろ...適量
 納豆...2パック
 きざみ海苔...適量
 ゴマ...適量

漬けタレ
 しょうゆ...大さじ3
 みりん...大さじ2
 酒...大さじ2
 ごま油...小さじ2
 にんにくチューブ...適量
 ごはん...適量

▶ 作り方

- 1 みりん・酒を電子レンジで1分くらい加熱して煮切る。(アルコールとばし)
- 2 ①に、しょうゆ・ゴマ油・にんにくチューブを加えて混ぜ、角切りにした刺身を入れて冷蔵庫で30分くらい寝かす。
- 3 ごはんの上にきざみ海苔を敷いて、刺身の漬けを乗せて、漬けタレを好みでかける。
- 4 刺身の周りにオクラ・納豆・めかぶ・長芋とろろを盛り付けて、刺身にゴマをかける。

comment

暑い夏が続くので、ポキとネバネバオールスターズで、あっさり栄養満点で食べれるかなと思い作りました。刺身は本家のマグロをはじめ、好みで良いと思います。たくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



No.47

生クリーム スコーン

よちこさん

▶ 材料 (3人分)

小麦粉 180g
 ベーキングパウダー 4g
 バター 30g
 グラニュー糖 40g
 とき卵 20g
 生クリーム 47g
 牛乳 少々

▶ 作り方

- 1 フードプロセッサーに材料を入れてよく混ぜる
- 2 ボールに移し、卵と生クリームを加え粉気がなくなるまでカードで切るように混ぜる。練らない!
- 3 生地をひとまとめにし、半分に切り、重ねるを5回ほど繰り返したら生地をひとまとめにし冷庫で1時間置く
- 4 打ち粉をして生地を麺棒で2から3センチの厚さの円形に伸ばし8等文に切る。牛乳を表面にぬる
- 5 190℃に熱したオーブンで13~15分焼き、冷ます

comment

焼きすぎると固くなるので注意。親戚が集まる時の定番メニューです。誰でも気軽に食べれて、作るのもさほど労力が要りません



No.48

ピーマンとお肉の ニンニクポン酢 炒め

三宅宏昌さん

▶ 材料 (2人分)

ピーマン 1袋(4個入り)
牛肉または豚肉細切れ およそ100g
オリーブオイル 大さじ1,2
ニンニク 1,2片(乾燥ニンニクスライスも可)
味付けポン酢 大さじ1
鷹の爪(唐辛子輪切り)または一味唐辛子 少々
味塩コショウ 少々

▶ 作り方

- ① ニンニクの薄皮を剥き(レンジ5秒で楽に!)、少し潰して薄めの輪切りにする。乾燥ニンニクスライスでも。
- ② フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、①と鷹の爪(または一味唐辛子)を投入。焦げないように注意!
- ③ ピーマンと同量程度のお肉を細切りに。お肉をフライパンに入れ、中火に。お肉に半ば火が通ったらピーマンも投入。
- ④ ピーマンがしなっとするくらいに火が通ったら塩コショウを、気持ち多めに振り、味付けポン酢を回しかけます。
- ⑤ 20秒ほど混ぜながら熱したら火から下ろし、盛り付けて完成です! 調理時間10分弱でした。

comment

ピーマンが旬の時期に安くて美味しく、何かにつけて買ってしまいます。ピーマンの味はつよめなので苦手なお子さまには不向きかも。手軽なのであと一品にいかがでしょうか。



No.49

梅ジャム

塚越由梨さん

▶ 材料 (瓶数本)

梅500g
砂糖300g

▶ 作り方

- ① 黄色く熟した梅を洗い、ヘタをとる。中火で煮詰め、とろけてきたら種をとる。
- ② 弱火で砂糖を入れ灰汁を取り除きながらとろみが出るまで20分ほど煮る。

comment

煮詰めないことがコツ。煮詰めるとジャムが固くなります。冷凍した梅(洗ってヘタをとって冷凍する。)を解凍して使用するとすぐ作れます。



No.50

鶏肉の 梅ジャム照り焼き

塚越由梨さん

▶ 材料 (2人分)

鶏肉200g
塩少々
片栗粉少々
梅ジャム大さじ4
醤油大さじ1
料理酒大さじ1
しその葉5枚

▶ 作り方

- ① 鶏肉を削ぎ切りにし塩をふる。
- ② 少しおいたのちキッチンペーパーでふきとる。
- ③ 片栗粉をつけ、油で炒める。
- ④ 焼き色がついたら、梅ジャム・醤油・料理酒を混ぜ煮詰める。
- ⑤ 出来上がったらシソの葉を巻く。

comment

梅ジャムは酸味があるので調整すると良い。



No.51

豚肉の 梅めんつゆ煮

塚越由梨さん

▶ 材料 (1人分)

豚肉100g
めんつゆ大さじ2
梅干し1個

▶ 作り方

- 1 フライパンに豚肉と一緒にめんつゆと梅干しをくずしながら種ごと煮詰める。

comment

出来上がったら、シソの葉を切ってちらすと風味もぐっと良くなる。



No.52

梅キャラメル

塚越由梨さん

▶ 材料 (数十個)

梅シロップ100g
生クリーム100cc
バター10g

▶ 作り方

- 1 お鍋で梅シロップを煮詰め、生クリーム・バターを入れる。
- 2 木べらで混ぜた時、鍋底が見えるくらいまで煮詰める。
- 3 入れ物にクッキングペーパーを敷き、その上に流す。
- 4 冷蔵庫で冷やし、食べ易い大きさにカットする。

comment

梅シロップの簡単な作り方：
冷凍した完熟梅500gに氷砂糖500gを炊飯器に入れ一日保温する。



No.53

オクラと アスパラの 梅たくあえ

どらまさん

▶ 材料 (2人分)

オクラ5本
アスパラ2本
たくあん3きれ
梅干し1個
マヨネーズ大さじ1
塩小さじ1

▶ 作り方

- 1 アスパラとオクラ塩茹でする
- 2 たくあんみじん切り
- 3 梅干しの種除きたたく
- 4 オクラ斜め切り、アスパラ3センチに切る
- 5 すべてマヨネーズであえる

comment

彩り用に梅とたくあんを少し最後にのせるとグリーンと赤と黄色で彩り良くお弁当のおかずがいいです



No.54

やさいたっぷり ジューシー 焼き餃子

都築青夏さん

▶ 材料 (4~5人分)

豚ミンチ…200g
(または牛豚合わせミンチ)
白菜…1/2株
エビ…10~15尾
しめじ…1/2株
蓮根…50g
餃子の皮(厚め大判、16枚入)
…4袋
醤油…大さじ3
塩…小さじ1
胡椒…少々
ごま油…大さじ2
ウェーパー…大さじ1
お水…60ml

▶ 作り方

- 1 白菜、しめじ、蓮根を洗って水気を取ってからみじん切りにします。
- 2 殻をむき、背ワタを爪楊枝で取った海老をボウルに入れ、片栗粉大さじ2、塩胡椒適量を入れよく揉みます。水できれいに洗います。エビを1cmぐらいの大きさに切ります。
- 3 大きめのボウルに全ての材料と調味料を入れます、混ぜ合わせます。そこで、60mlのお水を2回分けてボウルに入れて、よく混ぜ合わせます。
- 4 餃子の皮の中央に具をのせて、皮の端にお水を少しつけて包みます。フライパンに油を引いて、餃子を並べます。
- 5 中火で焼きます。焼き目がついたら、餃子が1/3ぐらい浸る程度のお水を入れます。蓋をして、水がなくなるまで蒸し焼きます。

comment

しめじは小さく切っているので、苦手なお子さんでも食べられます。蓮根を入れるとシャキシャキ感があるので、ぜひお試しください。

エビは入れるとぷりぷりでおすすめです。

ジューシーにするコツはお水を具に入れてよく混ぜ合わせることです。

餃子の皮は、モランボンの厚め大判もちもち感の皮がおすすめです。いつも、我が家はこの餃子の皮を使っています。(笑)



No.55

ちんげんさいと ひき肉の炒め物

イーストさん

▶ 材料 (4人分)

ひき肉250g
青梗菜 2袋
ニンニクチューブ 1押し分(量は好み)
オイスターソース おおさじ1杯
醤油 おおさじ1杯
塩コショウ 少々
ごま油 おおさじ1杯

▶ 作り方

- 1 青梗菜を葉っぱと茎の部分で分けて切る。
- 2 ごま油とニンニクとひき肉を炒める
- 3 青梗菜の茎の部分を入れて炒める。
- 4 火が通ったら、葉っぱの部分を入れて小さくなったら、調味料を入れて味をつける。

comment

我が家の簡単人気レシピで、家族で争奪戦をしています。



No.56

キャベツたっぷり マグロ餃子

桜餅さん

▶ 材料 (50個分)

- ①キャベツ 1/2 (小玉)
- ②にら 一束
- ③マグロ中落ち 2パック
- ④オイスターソース 大さじ2
- ⑤ごま油 大さじ1
- ⑥塩コショウ 適量
- ⑦クミン 小さじ1
- ⑧片栗粉 大さじ1
- ⑨餃子の皮 厚め50枚

▶ 作り方

- ① 餃子のタネを作ります。①②はみじん切り、③④⑤⑥⑦⑧を同じボールに入れよく混ぜます。
- ② タネに粘り気が出てくれば味が染みるように30分ほど寝かせます。
餃子の皮1枚にカレースプーン半分くらいを目途に包みます。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、食べる分だけ円を描くように置きます。
- ④ 接地面に焼き目が付くと餃子の1/3がつかかる位の熱湯を注ぎ、フライパンの蓋をします。お湯が無くなれば完成です。
- ⑤ お皿に移す前にお湯の残りをキッチンペーパーで拭き取っておくと、やけどの防止になります。

comment

餃子を焼く際に水、ぬるくなったお湯を入れると火力が落ちるので、餃子がべとつきます。



No.57

栄養満点! 夏野菜と大豆の ハヤシライス

いくみさん

▶ 材料 (3人分)

- | | |
|-----------------|----------------|
| 牛肉…200g | ウスターソース…大さじ4 |
| 玉ねぎ…1/2個 | インスタントコーヒー粉…2g |
| トマト(湯むきしたもの)…1個 | 牛乳…大さじ2 |
| にんにく…2カケ | ●飾り野菜 |
| 大豆(水煮缶)…1缶 | オクラ…3本 |
| コンソメ…2個 | ゆで卵…3個 |
| 赤ワイン…50mg | トマト…3切れ |
| トマトケチャップ…大さじ4 | ブロッコリー…1/4個 |
| トマトピューレ…300g | とうもろこし…1/2個 |
| 砂糖…大さじ2 | 温かいご飯…1人200g |

▶ 作り方

- ① 玉ねぎとトマトは適当な大きさに切りミキサーにかけペースト状にする。
- ② にんにくをみじん切りにする。牛肉に塩胡椒、小麦粉をまぶし油を引いたフライパンでにんにくと炒める。
- ③ 鍋に赤ワイン、①、コンソメ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソースを入れ強火で10分煮込む。
- ④ ②と大豆を入れ中火で15分煮込む。火を止めて砂糖、インスタントコーヒー、牛乳をいれ味を調整する。
- ⑤ 飾り野菜を茹で、お皿にご飯と共に盛り付けて完成。

comment

タンパク質をしっかりと摂ってほしいと思い、このレシピを考えました。ワンプレートで済む献立にすることで面倒な皿洗いも極力避けました。様々な栄養が入った夏にぴったりなメニューだとおもいます。



No.58

夏野菜の さっぱり和え

タイジローさん

▶ 材料 (2人分)

- なす…1/2~1本
- きゅうり…1/2本
- みょうが…1本
- しょうが…少々
- 粉末かつおだし…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/2
- 塩…適量

▶ 作り方

- ① なすは2mm位の薄切り、きゅうりは斜め薄切りにしてせん切り、みょうがは縦に半分に切ってせん切り、しょうがはせん切りにする
- ② なす、きゅうりに塩(適量)をふり3~5分置いた後、水分をしっかり絞る
- ③ ②とみょうが、しょうがをボールへ入れて、粉末かつおだし、しょうゆを入れて混ぜ合わせで完成!

comment

母から受け継いだ絶品レシピです。暑い夏でももりもり食べられます。ごはんのおかず、お酒のおつまみにもピッタリ!旬の夏野菜をさっぱり美味しく楽しめます☆



No.59

ビーツの ヴィシソワーズ

成田明彦さん

▶ 材料 (3人分)

ビーツ: 1個(200g)
水: 400g
コンソメ塩麹: 大さじ2
(コンソメキューブ1個で代用可)
粗びき黒こしょう(飾り用): 少々
オリーブオイル(飾り用): 少々

comment

ビーツはポリフェノールたっぷりです。アンチエイジング効果あり! 硝酸イオンで血流促進にも良く『食べる血液』と呼ばれます。北海道の涼しい気候で採れたビーツは自家製! ビーツで作るヴィシソワーズは程よい甘みを感じる冷たいスープで、暑い今にオススメです。

▶ 作り方

- 1 ビーツの皮を剥きくし切りにする。
- 2 鍋に水・ビーツを入れて中～弱火で15分ほど煮る。(コンソメキューブならここで入れる)
- 3 ビーツに火が通ることを串で確認し、コンソメ塩麹を入れる。
- 4 ハンドブレンダーでビーツを潰していく。(粗熱を取ってからミキサーも可)
- 5 あまいビーツであれば不要ですが、砂糖などで甘めに整えてもOK。
- 6 冷蔵庫で冷やす。
- 7 飾りに粗挽き塩胡椒やオリーブオイルをたらして完成。



No.60

エスニック風 豚しゃぶ

都鳥綾加さん

▶ 材料 (2人分)

豚肉…300g
ベビーリーフ…1袋
しいたけ…1パック
パプリカ…1/2個
ナンプラー…大さじ2
レモン汁…大さじ2
砂糖…大さじ1

comment

レモンのすっぱさと、ナンプラーのしょっぱさで食欲がわき、あっという間に野菜をたくさん食べられます。普段の味付けとは違うエスニックな味付けに、食卓が華やぎます。

▶ 作り方

- 1 しいたけは食べやすい大きさに切り、レンジで加熱します (600W1分30秒)。
- 2 ベビーリーフとパプリカは水洗いしておきます。パプリカはピーラーでうすくスライスしておくとうま味よく染み込みがよいです。
- 3 豚肉を沸騰したお湯で、よく火が通るまで茹でます。茹でた豚肉はざるにあげ水を切ります。
- 4 野菜と豚肉をお皿に盛り付けたら、ナンプラー大2、レモン汁大2、砂糖大1を混ぜ合わせ、回しかけます。



No.61

わさびジュレ

ゆらそら
さくらさん

▶ 材料 (二人分)

マグロ2人分
ごはん2人分
●醤油80cc
●酒・みりん各大2
●水50cc
●わさび適量
●粉ゼラチン2.5g

comment

今回はマグロ丼にかけて紹介しましたが、わさびジュレはどんな食材にもかけて美味しく食べられます。特にアボカドにバッチリ相性よいですよ。美味しいです\(^o^)/

▶ 作り方

- 1 大きめの耐熱容器に 酒・みりん・水を入れ、レンチンして沸騰させて、アルコールを飛ばします。
- 2 粉ゼラチンを振り入れ、完全に溶けたら、醤油を半量ほどいれ混ぜる。
- 3 粗熱が取れたら醤油とわさびを入れ混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やし固める。完全に固まったらフォークで混ぜると綺麗なジュレができます
- 4 あとは盛り付けたら完成です。



No.62

鶏もも肉の オーロラソース

カネカネピーさん

▶ 材料 (2人分)

(肉の下味)
 生姜チューブ…小さじ1/2
 にんにくチューブ…小さじ1/2
 ミツカンカンタン酢…大さじ1
 片栗粉…大さじ2
 サラダ油…大さじ3
 (タレ)
 ミツカンカンタン酢…大さじ1
 マヨネーズ…大さじ2
 ケチャップ…大さじ1

▶ 作り方

- 1 鶏もも肉を角切りに切る。カンタン酢、にんにく、生姜を揉み込み15分~30分置く。
- 2 つけておいた鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れて片面およそ2分半ずつ焼く。
- 4 ボウルに(タレ)の材料を混ぜ合わせ③を入れてからめる。
- 5 皿に盛り完成。

comment

子供も好きな味付けなので家族で美味しく召し上がれます。



No.63

小松菜と サバの水煮缶 カレー

なっちさん

▶ 材料 (4人分)

小松菜…1束
 サバの水煮缶…1缶
 たまねぎ…1/2個
 しめじ…1株
 カレールウ…1/2箱(115g)
 水…800ml
 サラダ油…大さじ1

▶ 作り方

- 1 鍋にサラダ油を熱し、薄切りにした玉ねぎ、小房分けにしたしめじを炒める。
- 2 水を入れ沸騰するまで煮込み、サバの水煮缶を汁ごと入れる。
- 3 再び沸騰したら火を止めカレールウを入れて溶かす。
- 4 火を付け弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで煮込む。
- 5 最後に3~4cmに切った小松菜を入れ、軽く火を通して完成。

comment

サバの水煮缶ダイエットをしていた時によく食べていました。じゃがいも、にんじんを入れないので、短時間で出来ます。最後に入れる小松菜がシャキシャキで美味しいです。



No.64

きしめん ペペロンチーノ

三田正弘さん

▶ 材料 (1人分)

きしめん(1人前)
 ペペロンチーノパスタソース(1人前)
 ドライソーセージ(1人前)
 オリーブオイル(少々)

▶ 作り方

- 1 大きめの鍋にお湯を沸騰させて、きしめん(1人前)を少しずつ入れて、箸でやさしくかきまわしてください。
- 2 麺が茹で上がったら、ざるで湯切りをしてください。
- 3 ドライソーセージ(1人前)を薄く切ってください。
- 4 きしめんをお皿に盛り付けて、ドライソーセージとパスタソース(ペペロンチーノ)をあえてください。
- 5 優しくかき混ぜて、お召し上がりください。

comment

きしめんと、ペペロンチーノが好きで一緒にしたら、もっと美味しくなるかなと思った。



No.65

バジルトマト トースト

ミニトマトさん

▶ 材料 (1人分)

食パン1枚
ミニトマト3個
とろけるチーズ1枚
ピーマン半分
バジル1枚

comment

実家で収穫したミニトマト、バジル、ピーマンを使いました。
レシピにはないですが、ブルーベリーも収穫できたのでヨーグルトにトッピングしています。

▶ 作り方

- 1 ミニトマトは輪切り、ピーマンは細切りにします。
- 2 パンに①をのせてチーズをのせて焼きます
- 3 バジルのちぎって散らします



No.66

瀬戸内の 生姜入り味噌汁

miko さん

▶ 材料 (2人分)

豆腐…1/2丁
しいたけ…2個
ねぎ…5本
だし汁…2カップ
みそ…適量
しょうが…小さじ1

comment

瀬戸内の地元料理だそうです。嫁入りし、
法事で初めて食べました。
寒くなると食べたくなる一品です。

▶ 作り方

- 1 しいたけを5mm程度の角切りに、ねぎは小口切りにする。
- 2 だし汁をあたため、豆腐を手で崩しながら入れる。しいたけ、ねぎも入れる。
- 3 ②に火が通ったら、味噌、しょうがを入れ、火を止める。



No.67

ゼラチンを使わない バナナプリン

N さん

▶ 材料 (1人分)

バナナ…1本
いちご…2個 (無くてもOK)
豆乳…70ml (牛乳でもOK)

comment

ゼラチンを使わない簡単バナナプリンです！
フルーツで飾り付けて、1才のバースデーケーキにしました
安心材料ですしパフパフ食べてくれるので、おすすめで
ピンク色にしたかったので、いちごを使ってみました

▶ 作り方

- 1 バナナを輪切りにして、電子レンジでチン (2分)
- 2 材料全てを合わせて、ブレンダーでガー
- 3 プリンカップなどに入れて冷蔵庫で冷やす【完成**】



No.68

コブダイの丸焼き

たかくん

▶ 材料 (4人分)

雄のコブダイの頭 … 一尾分 (体長60cm以上)
塩 … 適量

comment

珍しい食材のコブダイが1尾丸ごと手に入ったので、身はお刺身とフライにしたのですが、折角なので頭まで美味しく食べたい。でも頭骨が硬くて、キッチンで焼けるサイズではない・・・ということで、丸焼きにして美味しくいただいたので、応募してみました。

▶ 作り方

- 1 出刃包丁を使ってコブダイの頭をエラの部分から落とし、水でよく洗う。
- 2 キッチンペーパーで水分をふき取り、頭の表面に塩を擦り込む。
- 3 全体を包むようにアルミホイルを巻く。
- 4 アルミホイルを巻いたまま、バーベキューコンロの炭火でじっくりと焼いていく。
(1時間半~2時間くらいかかりました・・・)
- 5 中まで火が通れば完成!



No.69

蒸し卵

都築青夏さん

▶ 材料 (2人分)

卵…2個
お水…約150ml(約卵の3倍分)
ねぎ…4本
塩…小さじ1
醤油…少々
ごま油…少々

comment

干しエビ、かにかまなどを入れても美味しいです。
とてもシンプルなお味ですが、我が家では、子どもたちには大人気な一品です。

▶ 作り方

- 1 大きめのボウルに卵とお塩とお水を入れて、混ぜます。小さい泡ができれば、取り除いてください。ねぎをみじん切りにします。
- 2 耐熱皿に移して、そこにねぎを入れます。湯が沸騰して蒸気が立ってから蒸し器に入れましょう。中火で8分蒸します。
- 3 時間になったらそのまま5分を待ちましょう。蒸し器から出して、醤油とごま油を入れたら完成です。



No.70

ヘチマ卵スープ

都築青夏さん

▶ 材料 (2人分)

ヘチマ(食用)…200g
卵…1個
お水…300ml
ねぎ…1本
塩…小さじ1
胡椒…少々
ウェーパー…5g
ごま油…少々
お酢…一滴

▶ 作り方

- 1 ヘチマを4cmの長さ、2cmの幅で、または千切りにします。ねぎをみじん切りにします。
- 2 卵をボウルに入れて、お酢を一滴入れて溶きほぐします。お鍋に、ヘチマとお水を入れて沸騰させます。
- 3 2分ほど沸騰させたら、卵を入れます。卵が固まりましたら、塩と胡椒を入れたら火を止めます。
- 4 ねぎとごま油を入れたら完成です。

comment

卵にお酢を一滴入れて溶きほぐすとふわふわの卵になりますので是非お試しください。食用ヘチマの栄養効果は食物繊維の効能から整腸作用に効果があるといわれ、腸の働きがよくなることで便通がよくなり美肌効果にも期待されています。栄養成分で特に含有量が多いビタミンKやミネラルのカリウムの効能から生活習慣病の予防、解毒作用、血行促進などの効果や、咳を鎮め、痰を抑える効果があると言われます。ビタミンとミネラルをバランスよく含んでいるので、夏バテ防止にも効果的だと言われます。(サイトの記載より)



No.71

ミニトマトのはちみつカプレーゼ

さとうさん

▶ 材料 (2人分)

ミニトマト…12個
モzzarellaチーズ (チェリータイプ) …100g
オリーブオイル…大さじ1
★はちみつ…大さじ1
★ビネガー…大さじ1
◎塩…少々
◎胡椒…少々
◎ドライパセリ…少々 (あれば)
チャービル…少々 (あれば)

▶ 作り方

- 1 ミニトマトは洗って水分を拭き取り、予め冷凍庫で凍らせておく
- 2 凍ったミニトマトを流水で皮を剥く
- 3 ★を混ぜ、電子レンジで15秒温めた後、オリーブオイルを加えて混ぜる
- 4 ミニトマトとモzzarellaチーズに◎と3を和える
- 5 器に4を盛り付けチャービルを飾る

comment

火を使わない夏のレシピ!皮を剥くために凍らせたミニトマトがひんやり冷たいままなので、作る人にも食べる人にも嬉しい夏の一品です。