



＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

# 簡単レシピ°

#5 冬の旬レシピ°

## #5 冬の旬レシピ

# ふっくらうまい！ フライパンで焼き鮭



グリルよりもふっくらしておいしい  
そしてグリルを洗う手間が解消されます！

材料

鮭

食べる分だけ

※ クッキングシート必須

- ①クッキングシートをフライパンに敷き、鮭を乗せる。
- ②中火で2分焼き付け、弱火にして蓋をし、上の面が白くなるまで待つ。( だいたい3~4分位。 )
- ③白くなったら蓋をとって強火にし、裏に焦げ目がつくまで焼き付ける。
- ④ひっくり返し、中火~強火で2分ほど焼いて完成。



参考 ) <https://cookpad.com/recipe/1189941>

## #5 冬の旬レシピ

### コク旨 キムチ鍋



ひと工夫するだけでコクと旨味がUP  
お肉は脂がでる豚バラがおすすめです

#### 材料

キムチ	適量
豚肉(バラ)	お好み
ごま油	大さじ3
水	3~4カップ
顆粒鶏ガラ	大さじ1/2
酒	1/2カップ
味噌	大さじ2
お好み野菜(白菜など)	適量

- ①土鍋にごま油を入れ、豚肉を炒める。炒まったら豚肉を取り出しておく。油は残しておく。←Point
- ②豚肉を炒めた後の土鍋の中に、キムチを汁ごと入れ、鍋肌についた豚肉の旨味をこそげ取るように炒める。
- ③水・鶏ガラ・酒を加え、鍋肌についている油やキムチなどを水に溶かし込み、ふたをして一煮立ちさせる。
- ④お好み野菜を加えて、火が通ったら味噌を溶かし入れ、①の豚肉を加え、一煮立ちしたら完成。



参考) <https://cookpad.com/recipe/342944>



## #5 冬の旬レシピ

### かぶと海老のクリーム煮



えびの下処理が大変なので、冷凍のえびで代用してもかぶはすぐ火が通るので気をつけて

#### 材料

かぶ	4こ
海老(小さめ)	12尾
にんにくのみじん切り	1かけ分・チューブでも
酒	150cc
水(茹でる用)	300cc
生クリーム	75cc
片栗粉	小さじ3
水(水溶き片栗粉用)	大さじ1.5
塩・こしょう・ブイヨン	適宜

- ①冷凍の海老の場合は解凍して、水気をとっておく。
- ②かぶは葉を5センチ残して切り落とす。6等分して皮をむき 水にさらして茎元の土を綺麗に落としておく。
- ③鍋に水とお酒を入れて沸騰させ、①と②と、にんにくを入れ、蓋をして2~3分茹でた後、一度具材を取り出す。
- ④茹で汁を再度沸騰させ火を止め、水溶き片栗粉を加える。全体を混ぜてとろみが出たら生クリームを入れる。
- ⑤③の具材を戻し入れてさっと温め、塩、こしょう、ブイヨンで好みの味に調える。お好みでかぶの葉や色合いの良い野菜を飾る。



参考) <https://cookpad.com/recipe/1045635>

## #5 冬の旬レシピ

### すぐ出来る簡単 中華丼



残り物野菜で、簡単中華丼  
野菜の量は適当で、多いくらいで大丈夫です

#### 材料

白菜	たくさん
豚肉	お好みの量
にんじん	お好みの量
玉ねぎ	1/4ぐらい
☆鶏がらスープの素	小さじ2
☆水	1カップ
☆酒	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆砂糖	小さじ1弱
水溶き片栗粉	大さじ2~3

- ①豚肉を炒めます。色が変わったらにんじん、玉ねぎ、白菜を一緒に炒めます。(フライパンより中華鍋が◎)
- ②白菜がしんなりしてきたら、あらかじめ混ぜておいた☆印の調味料を、炒めた野菜の鍋に入れます。
- ③沸騰してきたら、3~5分ぐらい煮ます。白菜がいい具合になってきたら、火を止め水溶き片栗粉を入れとろみをつけます。
- ④ご飯を盛った器に、好きなだけ盛り付けて出来上がりです。



## #5 冬の旬レシピ

### 給料日前の 困ったとき用もやし鍋



野菜は冷蔵庫に入っているもので  
濃い味が好きな方は醤油や中華だしを多めにして調節してください

#### 材料

もやし	2袋
白菜・人参	適量
油揚げ	4枚
豚肉スライス	100g
豆腐	半丁
☆ウェイパー(中華だし)	大さじ3~4
☆水	1000~1200ml
☆酒	100ml
☆しょうゆ	お好みで
ごま油(仕上げ用)	お玉で半杯くらい

- ①もやし以外の具材と☆印の調味料を入れて火が通るまで煮る。
- ②①にもやしを覆うように山盛りにもって、ややしんなりするまで煮る。
- ③最後にごま油を全体にかかるといって回し入れて、蓋をし、余熱でもやしをしんなりさせて、出来上がり。



## #5 冬の旬レシピ

### 鶏肉と白菜のクリーム煮



白菜がトロトロで美味しい一品です  
ルーに、牛乳溶き片栗粉をプラスしたところが、ミソです

#### 材料

白菜	1/4玉(大きめサイズ)
鶏肉	2枚
市販のルー	1箱
牛乳	100cc
片栗粉	大きじ1
水	850cc

- ①白菜は食べやすい2~3cm位の大きさに切り鍋に水をいれ、白菜を煮る。
- ②①を煮ている間に、鶏肉を一口大にきり、フライパンでいためる。
- ③白菜が、全体的にしなっとしてきたら、②の鶏肉を、加え5分ほど煮て火を止める。
- ④ルーを入れ、ルーが溶けたあと、牛乳に片栗粉をとかしたものをいれ全体をまぜる。再度加熱して完成。



参考) <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1230018845/>

## #5 冬の旬レシピ

# チーズたっぷり 白菜とウインナーのクリーム煮



牛乳は少しずつ入れることによってダマができにくくなります  
沸騰させると分離する可能性がありますので火加減にご注意下さい

### 材料

白菜	200g
ウインナー	5本
有塩バター	10g
薄力粉	大さじ1
牛乳	300ml
コンソメキューブ	1個
ピザ用チーズ	40g
パセリ (乾燥)	適量

- ①白菜をざく切りにし、ウインナーを切ります。鍋に有塩バターを入れて中火で溶かし、白菜とウインナーを入れさっと炒めます。
- ②薄力粉を入れて全体になじむまで中火で炒めます。
- ③牛乳とコンソメキューブを入れて、とろみが付くまで混ぜながら弱火で5分ほど煮込みます。
- ④ピザ用チーズを入れて、溶けるまで蓋をして弱火で熱し、火から下ろします。器に盛り付け、パセリをかけたらできあがりです。





## #5 冬の旬レシピ

### 豆乳はりはり鍋



豆乳は沸騰させると塊ができてしまうので気を付けて  
水菜は、あまり火を通さない方が触感が残って美味しいですよ

#### 材料

豚バラ薄切り肉	200g
豆乳(成分無調整)	約200ml
油揚げ	1枚
水菜	3/4わ(約150g)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
塩	少々
水	1と1/2カップ

- ①水菜、豚肉は5～6cm長さに切る。油揚げは4cm四方に切る。
- ②鍋に水1と1/2カップ、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ3を入れて中火にかけ、煮立ったら豚肉を入れて色が変わるまで煮る。
- ③豆乳、塩少々を加え、煮立つ直前に水菜と油揚げを加えてさっと煮る。  
※豆乳と水菜は火を通しすぎないように注意

