



＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

簡単レシピ°

#4 冬の旬レシピ°

#4 冬の旬レシピ

カリフラワーの和風カレー煮



カリフラワーは冬の旬野菜
カレー味で体が温まる一品です

材料

カリフラワー	1/2株
豚バラ肉(薄切り)	70g
☆料理酒	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/2

- ①カリフラワーは小さめの小房に分け、豚肉は2~3cm幅に切る。
- ②鍋に水2/3カップを入れて火にかけ、煮立ったら①のカリフラワーと豚肉を入れて3分ほど煮る。
- ③☆を加え、さらに2分ほど煮て火を止め、器に盛りつける。



参考) <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00002507/>

#4 冬の旬レシピ

レンジで簡単 ベーコンのクリームシチュー

レンジで作る簡単ベーコンシチュー
旬のブロッコリーを簡単に美味しくいただけます



材料

ブロックベーコン	80g
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1/4個
にんじん	40g
ブロッコリー	60g
水	250ml
シチューミックス	30g
牛乳	100ml

- ①ベーコンは8等分に切り、じゃがいもと玉ねぎは1.5cm角に切り、にんじんはいちょう切りにします。
ブロッコリーは房を2~3個に切り分けます。
- ②耐熱ボウルに、①のブロッコリー以外の具材と水を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で7分ほど加熱します。
- ③レンジから②を取り出してシチューミックスを入れてひと混ぜし、ブロッコリーと牛乳を加えてラップをかけ、再び電子レンジで3~4分加熱します。仕上がれば、全体を混ぜ合わせて出来上がりです。



#4 冬の旬レシピ

簡単 美味しい おでん



ダシになるので、昆布は必ず入れてくださいね
練物や他の具からも味がでますよ

材料

■ 出し汁

水	5 カップ
醤油、酒、みりん	各大さじ2
ほんだし(顆粒鰹ダシ)	大さじ1
塩	少々

■ 具

大根	2/3本
こんにゃく	1枚
結び昆布	4個
卵、お好みの練物や具	お好み量

- ①大根は2cm幅に、こんにゃくは三角に切り表面に味がしみやすいように切れ目を入れて下茹で、卵は茹で始める。
- ②結び昆布(普通の昆布でもOK)をお湯で5分程戻し、練物もサッと湯をかけ油ぬきしておく。はんぺん等お好みの具を切っておく。
- ③鍋に出し汁の塩以外の材料を入れて沸騰させる。味をみながら塩を2~3つまみ程入れて出し汁の出来上がり
- ④出し汁に下茹でした大根、こんにゃく、結び昆布、茹で卵他、お好みの練物や具を入れて煮込んで完了



#4 冬の旬レシピ

めんつゆで簡単 お雑煮



めんつゆで簡単に1人分のお雑煮ができます
最後に、かつおだしの素と醤油を入れると風味がたちます

材料

餅	2個
鶏胸肉	60g
小松菜	70g
大根	40g
しいたけ	1枚
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
水	300cc
かつおだしの素	お好みで
醤油	お好みで

- ①お餅を焼く。大根は細切り、椎茸はスライス、小松菜は4cmの長さに切る。鶏肉は食べやすいサイズに切る。
- ②鍋にめんつゆと水を入れて火にかけて、沸騰したら鶏肉と野菜を入れて火が通るまで煮る。
- ③煮えたら、醤油とかつおだしの素を味を見ながら入れて混ぜ、焼いたお餅を入れてさっと煮て完成。



#4 冬の旬レシピ

コスパ良 ちくわの水炊き



お値段の安いちくわで、温かお鍋
ちくわから良いだしが出るのでちくわは多めで

材料

鍋に入れる好きな食材	適量
ちくわ	8本
こんぶだしの素	小さじ山盛り1(4g)
水	600ml(カップ3)

- ①水と昆布だしをいれ、具材をいれて水炊きの鍋をつくる。
- ②大きめに切ったちくわは、どっさり入れる。
- ③グツグツになったら ポン酢などで召し上がれ。



#4 冬の旬レシピ

揚げない大学いも



フライパンに油と調味料を混ぜて加熱するだけで揚げたような、ほくほく&みつがからまった大学いもになります

材料

さつまいも(小)	1本(約200g)
☆砂糖	大さじ2
☆しょうゆ	小さじ1
☆サラダ油	大さじ2
黒いりごま	お好みで

- ①さつまいもは一口大(一辺4cmほど)の乱切りにする。水に5分ほどさらし、よく水けをきる。
- ②直径22cmのフライパンにさつまいもと☆の材料を入れ、中火にかける。
- ③砂糖が溶けて泡立ったら、ときどき返しながらか8~9分加熱する。
- ④油が分離し、みつがさつまいも全体にからまったら火を止める。油をきって器に盛り、好んで黒ごまをふりかける。



#4 冬の旬レシピ

レンジで小松菜のゴマ和え



簡単に出来て小松菜がもりもり食べれちゃいます
水分を良くしぼって、味付けは好みに調整してください

材料

小松菜	6~7株
すりごま	大さじ5
めんつゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

- ①小松菜を洗った後3cm位に切ってボールに入れたらラップをして5分ほどチンします。
- ②水にさらして冷やします。その後水気をよく絞ります。
- ③ボールに入れてめんつゆ、すりごま、砂糖を入れてよく和えます。
- ④器に盛って完成です。



#4 冬の旬レシピ

粉ソースで作る あんかけ焼きそば



粉ソースの焼きそばを、手軽にあんかけにグレードアップ
お好みでお酢をたらしでもさっぱりして美味しいです

材料

粉ソース付き焼きそば	1人前
ベーコン(または豚肉)	40g
白菜	ひと掴み
玉ねぎ、人参	1/4個
調理酒	大さじ1/2
醤油	小さじ1
片栗粉	大さじ1~2
☆油	大さじ1/2
☆ごま油	少々
酢	お好みで

- ①麺を耐熱の器に取り出しラップをせず電子レンジで1分ほど温めます。調理酒を回しがけし、醤油垂らして麺に下味をつけます。
- ②ベーコンと野菜を切って準備します。ベーコンはブロック状のものがおすすめですが豚肉でもOK
- ③別のフライパンに☆を入れ②を炒めます。具材に火が通ったら、水200ccに粉ソースを入れて溶かした物を入れ、1分ほど煮込みます。
- ④一旦火を止め、片栗粉を水大さじ2で溶き、手早く具材と混ぜあわせます。この後軽く煮立たせ完成です。



参考) <https://cookpad.com/recipe/2926825>