



＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

簡単レシピ°

#6 冬の旬レシピ°

#6 冬の旬レシピ

さつまいものレモン煮



さつまいもの甘さとレモンのさっぱり感がとても美味しい一品です。おやつにもおススメ

材料

さつまいも	1本
砂糖	大さじ3
レモン汁	大さじ2

- ①さつまいもを1cm幅の厚さに切り、鍋にいれ、水をひたひたに入れる。
- ②砂糖、レモン汁を入れてさつまいもに火が通るまで中火で煮る。
- ③食べる前に30分以上おくと味が染みこんでさらに美味しくいただけます。



#6 冬の旬レシピ

手羽元と大根の煮物



一度冷ませると大根に味がしみこみます
お好みでゆで卵も一緒に煮込んで美味しくですよ

材料

手羽元	8本 (500g)
大根	1/3 ~ 1/2本(400g)
サラダ油	大さじ1
☆水	500ml
☆砂糖	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆酒	大さじ2
☆顆粒和風だし	大さじ1/2
☆しょうが(チューブ可)	1かけ
しょうゆ	大さじ3

- ①大根は皮を厚めにむき、面取りをする。生姜は2ミリ厚くらいにスライスする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、手羽元を炒める。大根も加えて手羽元に焼き色がつくまで炒める。
- ③☆の調味料を加えて中火で5分煮る。
- ④醤油を加えて、落し蓋をして弱めの中火で40~60分ほど、大根が柔らかくなり煮汁が少なくなるまで煮込む。



#6 冬の旬レシピ

ブロッコリーとツナの 胡麻マヨポンサラダ



旬のブロッコリーをつかった
簡単パッと出来る胡麻風味の美味しいサラダです

材料

ブロッコリー	1株
ツナ缶	80g
☆マヨネーズ	大さじ2
☆ポン酢	大さじ1
☆すり胡麻	大さじ1
☆ごま油	小さじ1
粗引き黒胡椒	適宜

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさにほぐして2分ほど茹でる。ザルにあげて、しっかり水気を切っておく。
- ②ツナの油をきっておく。
- ③☆をよく混ぜておく。
- ④③に①と②を入れて混ぜる。器にもって仕上げに粗引き黒胡椒をふったら出来上がり。



#6 冬の旬レシピ

オイマヨ 大根サラダ



オイスターソースとマヨネーズの相性が抜群です
大根の代わりにキャベツ1/3玉でも美味しくいただけますよ

材料

大根	1/3本
オイスターソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3
すりごま	大さじ2杯半

- ①大根を千切りにします。(スライサーで薄切りにしてから千切りにすると、もっと食べやすくなりますよ)
- ②残りの材料を加えて、全体をよく混ぜ合わせて完成です。



#6 冬の旬レシピ

大根の肉そぼろ煮



大根が含んでる水分で味が変わりますので
最後はお好みで味の調整をしてください

材料

大根	900g
合いびき肉	200g
サラダ油	小さじ1
水	300cc
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆砂糖	大さじ3
☆しょう油	大さじ3
片栗粉、水	各大さじ1

- ①大根は、皮を剥いて一口大の乱切りにし、下茹でをして(大根が透明になるまで)ザルにあけておく。
- ②温まった鍋にサラダ油を回し入れ、ひき肉を炒める。火が通ったら水300ccを入れ沸騰させてアクをとる。
- ③②に☆の調味料と大根を入れ、沸騰したら蓋をして弱火で10分ほど煮る。
- ④大根が柔らかくなったら、片栗粉と水大さじ1を混合わせて、なべに回し入れダマにならないように良く混ぜて出来上がり。



#6 冬の旬レシピ

サバの味噌煮



煮詰めるときに焦がさないように気を付けて
時々フライパンをゆすったり、かたむけたりしてみてください

材料

サバ切り身	4切れ
しょうが	一かけ(チューブでも)
水	100cc
酒	50cc
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ1
味噌	大さじ3

- ①臭みが残らないように、サバは表、裏ともしっかり熱湯をかけ霜降りする。熱湯での下処理が大事。
- ②しょうがは薄切りにします。面倒な時はチューブでも。
- ③フライパンに☆を全て入れ、強めの中火煮ます。沸騰したら中火にし、味をみて①と②を入れる。蓋をして、時々煮汁をかけながら煮る。
※煮詰めると味が濃くなるので、それを踏まえて好みの味に調整して下さい。
- ④10~13分程でとろっとしてきたらできあがり。※とろみが見つからないと思っていても、しばらく煮詰めるととろりとなります。



参考) <https://cookpad.com/recipe/464820>

#6 冬の旬レシピ

白菜としめじの生姜中華スープ



白菜としめじが入った簡単中華スープ
優しい味わいでホッとするおいしさです

材料

白菜	80g
しめじ	1/3パック(30g)
☆鶏ガラスープの素	小さじ1/2
☆塩	小さじ1/3
☆こしょう	少々
☆水	400cc
☆おろししょうが	小さじ1/2
☆ごま油	小さじ1

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
- ②鍋に☆を入れて中火で熱し、煮立たせる。白菜、しめじを加えて煮立ったらふたをし、弱火で5分ほど煮る。



#6 冬の旬レシピ

お家で本格スンドゥブチゲ



寒い冬、ピリ辛なお豆腐が体にしみませ
時間が経つとお豆腐に味が染みてさらに美味しくなりますよ

材料

豆腐(木綿でも絹でも)	一丁
ニラ	1束
卵	1個
水	250cc
☆味噌	大さじ2
☆豆板醤	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆鶏ガラスープの素	小さじ1
☆ニンニク	ひとかけ

- ①豆腐はキッチンペーパーでくるんで水気を切る。ニンニクはすりおろしておく。ニラは5cm幅ぐらいに切る。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、☆の調味料を全て入れる。豆腐を適当な大きさに崩して入れる
- ③2~3分程グツグツ煮込んだら、ニラを加え、中央に卵を割り入れ、火を止める。
- ④余熱で卵が半熟になるので、器に盛り付けて混ぜながらお召し上がりください。



参考) <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1370011965/>