



＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

簡単レシピ

#1 混ぜるだけレシピ

1 混ぜるだけレシピ

即席 ピザソース

家にあるものだけでピザソースができちゃいます。
後はパンに塗って、好みの野菜、チーズを乗せて焼くだけ♪

材料

ケチャップ	大さじ3(48g)
マヨネーズ	大さじ半分~1弱(7g)
すりおろしニンニク (チューブでも可)	好みの量
醤油	小さじ1(6g)
クレイジーソルト (塩でも可)	適量
乾燥バジル	適量
粗挽き黒コショウ	適量

1 : 材料を全て混ぜ合わせ、完成です。

お好みでタバスコを入れてピリ辛にしても美味しいです。



1 混ぜるだけレシピ

簡単おつまみ さば缶ユッケ

さば缶に調味料を混ぜてお好みのトッピングをかけるだけ♪
塩っ気とピリッとした辛さにお酒もご飯もすすむひと品です。

材料

さば水煮缶	1缶(190g)
★砂糖	小さじ1
★醤油	大さじ1/2
★ごま油	小さじ1
★すりおろしニンニク (チューブでも可)	少々
★コチュジャン	大さじ1(お好みの量)
白ごま	適量
卵黄	新鮮なもの



- 1 : ボウルにさば水煮缶詰を入れてフォークでほぐします。よくほぐすと食べやすくなります。
- 2 : ボウルに★を加えて、よく混ぜます。
- 3 : 器に盛り付けて卵黄、白いりごまをのせたら完成です。

コチュジャンの量でお好みの辛さに調節してください。



1 混ぜるだけレシピ

手作り 焼き肉のタレ

簡単手作り、混ぜるだけの焼き肉のタレ。
冷蔵庫に焼き肉のタレが無くても大丈夫です♪

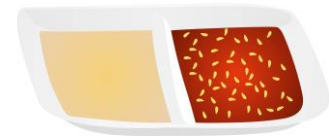


材料

醤油 or あれば にんにく醤油	大さじ3~4
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
生姜チューブ	小さじ1
ごま油	小さじ1
にんにくチューブ	小さじ1/2
コチュジャン	お好みで
白ごま	お好みで

1 : 材料を全て混ぜ合わせたら完成です。

お醤油をにんにく醤油に変えると美味しさUP!
辛いのが好きな方は、コチュジャンをお好みで入れて下さい。



参考) <https://cookpad.com/recipe/2534955>

1 混ぜるだけレシピ

濃厚簡単 コーンスープ

計量カップを使わないので、洗い物が少なくて楽です♪
お好みでバターを入れるとコクが出ますよ。



材料

クリームコーン缶	一缶(約400g)
牛乳	コーン缶一杯
水	コーン缶一杯
シチューのルー	半分(5人分)
バター (コクがでます)	お好みで
塩	お好みで

- 1 : クリームコーン缶を開けて鍋に入れます。
- 2 : クリームコーンの空き缶に一杯水を入れて火にかけます。
- 3 : シチューのルーを1箱の半分加え溶かします。
- 4 : ルーが溶けたら、牛乳を空き缶一杯分加え、混ぜたら出来上がりです。
コーンの粒が欲しい時は、冷凍コーンやスイートコーン缶を水切りしてから加えて下さい。



参考) <https://cookpad.com/recipe/354253>

1 混ぜるだけレシピ

サバチゲ包丁いらす



ゴマ油とニンニクの香りにキムチの刺激！スタミナアップ！
お好みでラー油・ネギ・ゴマをかけ、お召し上がり下さい。

材料

キムチ	100g
ごま油	小さじ2
すりおろしニンニク (チューブでも可)	小さじ1 (約2~3cm)
サバ水煮缶	1缶(190g)
豆腐 (木綿)	1丁(150g)
★水	270ml
★白だし	小さじ2
★味噌	小さじ2と1/2
★砂糖	小さじ2/3
ラー油・ネギ・ゴマ	お好みで

- 1 : フライパンにごま油をひいて中火で熱し、キムチとニンニクをサッと炒める。※焦げやすいので注意
- 2 : 香りが出てきたら、サバ缶を汁ごと加えて軽くほぐす。
- 3 : 豆腐をスプーンですくって入れ、★も加える。
- 4 : 沸騰したら器に盛り、お好みでラー油・ネギ・ゴマをかけて完成です。



#1 混ぜるだけレシピ

シャキシャキ 無限きゅうり

シャキシャキが美味しい、きゅうりのおつまみ。
ニンニクの代わりに、しょうがを入れても美味しいですよ♪



材料

きゅうり	2本
ツナ水煮缶 or ツナ油漬缶	70g
★めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ3
★ごま油	大さじ1
★白いりごま	小さじ1
★すりおろしニンニク or しょうが (チューブでも可)	小さじ(2~3cmくらい)

- 1 : ツナ缶を開け、蓋を押し付け、缶の汁気を切る。
- 2 : ビニール袋にきゅうりを入れ、たたき、細かくする。きゅうりの端はエグミや苦みがあるので、気になる場合は取り除く。
(お好みの切り方でもお作りいただけます。写真は包丁で薄切りをしたものです。)
- 3 : 2のビニール袋に汁切りしたツナ缶と★を入れ混ぜ合わせます。
※リンク先のレシピを簡易化して記載しております。



1 混ぜるだけレシピ

やみつき きゅうり



居酒屋の定番！簡単やみつき！
止まらない美味しさ♪ きゅうりのおつまみです。



材料

きゅうり	2本
塩	ひとつまみ
★砂糖	小さじ1/2
★鶏がらスープの素	小さじ1/2
★にんにくチューブ	2cm
★醤油	小さじ1
★ごま油	小さじ1
★ごま	小さじ1
★ブラックペッパー	適量

- 1 : ビニール袋にきゅうりを入れ、手や棒などでたたき割り、食べやすい大きさに手でちぎる。
- 2 : 1のビニール袋に塩を入れ、10分ほど放置する。
- 3 : 水が出てくるのでよく絞る。
- 4 : ★の調味料を加えて、よく混ぜて完成です。
※ひとつまみは、親指、人差し指、中指の3本指でつまんだ分量です。

