



＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

簡単レシピ

#3 包丁をあまり使わないレシピ

#3 包丁をあまり使わないレシピ

豆苗炒め

にんにくと唐辛子がパンチのあるシンプルな炒め物です。
あと1品やおつまみに。安価でできる定番の味です♪



材料

豆苗	1パック
サラダ油	大さじ1/2
にんにく	1かけ
唐辛子(輪切り)	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩こしょう	少々



- 1 : 豆苗は根元を切り落とし、半分に切る。にんにくは薄切りにする。
- 2 : フライパンにサラダ油、にんにく、唐辛子を入れて香りがたつまで弱火で熱し、豆苗を加えて油がなじむまで炒める。
- 3 : 鶏がらスープの素、塩こしょうを振って、さっと炒めて完成です。



#3 包丁をあまり使わないレシピ

煮詰めるだけ 生姜焼き

材料をいれ、ほっておくだけで生姜焼きができちゃいます♪
焦げに注意しながら、最初から最後まで強火で煮詰めて下さい。



材料

豚ロース (面倒だったら豚こま)	300g
しょうがチューブ	4cm
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2

- 1 : 調味料を全て混ぜ合わせタレを作る。
- 2 : 肉をフライパンで軽く焼く。
- 3 : 混ぜておいたタレを入れ、タレがほとんどなくなれば完成です。

お肉を柔らかくしたい場合は、お肉に小麦粉をはたいて弱火で焼くとOKです。



参考) <https://cookpad.com/recipe/697479>

#3 包丁をあまり使わないレシピ

やみつき 塩キャベツ

ポリ袋にキャベツと調味料を入れて振るだけ♪
調味料を正確に測らず、感覚で入れるだけでも美味しいです。



材料

キャベツ	1/4個
塩 (キャベツの大きさに調整)	小さじ1/4~1/3
すりおろしニンニク (チューブでも可)	小さじ1/3
昆布茶粉末 (なければ昆布だしの素)	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ2
ブラックペッパー	お好みで
ごまなど	お好みで

- 1 : キャベツはざく切りにし、全ての材料をポリ袋に入れ、全体に味がいきわたるように袋をガシャガシャ振るり完成です。
- 2 : 【注意】強くキャベツを揉むと、お漬物みたいになってしまうので、袋を空気でパンパンにして振って下さい。
- 3 : 冷蔵庫で2~3日程度保存できますが、作りたてが1番美味しいです。

昆布茶 or 昆布だしの素 がいい味出しますので必ず入れてください！



#3 包丁をあまり使わないレシピ

みそマヨディップ

野菜の量はお好みで♪
セロリやゴボウ、パプリカなども美味しいです。



材料

きゅうり	1本
人参	1/2本
大根	4cm(230g)
☆味噌マヨディップ	
★マヨネーズ	大さじ3
★砂糖	小さじ1/2
★味噌	大さじ1

- 1 : きゅうりはへたを取り、1cm角のスティック状になるように切る。
 - 2 : にんじんと大根は皮をむき、同様に切る。
 - 3 : ボウルに★を入れて混ぜる。
 - 4 : 器に3を盛り、野菜をディップする。
- 他にも、好きな野菜でお楽しみください。



参考) <https://delishkitchen.tv/recipes/202223110085149030>

#3 包丁をあまり使わないレシピ

ひき肉と厚揚げの甘辛煮



豚ひき肉は鶏ひき肉でも、あっさりとした味わいで楽しめます。完全に火が通るまで、必要に応じて加熱時間を調整してください。

材料

豚ひき肉	150g
厚揚げ	300g
玉ねぎ	100g
★みりん	大さじ1
★料理酒	大さじ1
★醤油	大さじ1
★砂糖	小さじ1
小ねぎ (小口切り)	適量

- 1 : 玉ねぎは5mm幅に切ります。厚揚げを一口大に切ります。
- 2 : 耐熱ボウルに★を入れ混ぜ合わせます。1と豚ひき肉を入れてさっと混ぜ合わせます。
- 3 : ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱します。
- 4 : 取り出して混ぜ合わせ、再度ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで豚ひき肉に火が通るまで3分程加熱します。
- 5 : お皿に盛り付けて、小ねぎを散らしたら完成です。

