

＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

簡単レシピ

#4 鍋で簡単レシピ

#4 鍋で簡単レシピ

サラダうどん

2人分の材料です。サラダのようなヘルシーメニュー♪
ナメタケやマヨネーズがアクセントに。



材料

うどん(冷凍)	2玉
レタス	1/4個
プチトマト	6個
ツナ缶	1缶(80g)
水煮コーン缶	お好みの量
瓶入りナメタケ	大さじ4
麺つゆ(ストレート)	250~300ml
マヨネーズ	お好みの量
かつお節	適量

- 1 : ツナ缶、水煮コーンは汁気をきる。
- 2 : うどんはたっぷりの熱湯に入れ、ほぐれたらザルに上げてゆで汁をきり、冷水でしっかり締めて水気をきる。
- 3 : プチトマトはヘタを取り半分に切る。レタスはひとくち大に手でちぎって水に放ち、水気をしっかりきる。
- 4 : 器にうどんを盛り、レタス、プチトマト、ツナ、水煮コーン、瓶入りナメタケをのせ、麺つゆをかける。
- 5 : お好みの量のマヨネーズをかけ、かつお節をのせる。よく混ぜて召し上がって下さい。



#4 鍋で簡単レシピ

チキンラーメンで 塩トマト 焼きそば



インスタントラーメンをサッパリ食べられる塩焼きそば。
パパッと作れて、トマトと相性抜群です♪

材料

チキンラーメン(インスタント袋麺)	1袋
水	400ml
トマト (ミニトマトでも可)	1/2個(5~7個)
★酒	大さじ1
★顆粒中華スープの素	小さじ1/2
★塩	小さじ1/2
★ゴマ油	小さじ1/2

- 1 : トマトはヘタを取り洗い、食べやすい大きさにする。
- 2 : ★の材料を混ぜ合わせる。
- 3 : フライパンに水を入れて沸騰させ、袋麺を入れ、裏表を返しながら麺をほぐし、お湯を捨てる。
(ほぐすだけで大丈夫です。炒めるので固めにしています。)
- 4 : ほぐした麺に混ぜ合わせておいた★を加えてサッと炒め、さらにトマトを加え、潰さないように炒め完成です。



#4 鍋で簡単レシピ

ほうれん草とベーコンとバター のしょうゆうどん

和風パスタみたいな一品です。
旨みがからんだうどんが美味しいですよ♪



材料

うどん(冷凍)	1玉
ほうれん草(冷凍でも可)	40g
ベーコン(薄切り:一口大)	薄切り2枚(約35g)
醤油 or だし醤油	小さじ1
バター	10g
黒こしょう	少々

- 1 : ほうれん草 (冷凍ほうれん草の場合は常温で5分~10分ほど放置すれば解凍されます) の水気を絞る。
- 2 : ベーコンをキッチンバサミで一口大に切る。
- 3 : 耐熱ボウルに、ほうれん草、ベーコン、凍ったままのうどん入れ、醤油を回しかける。
- 4 : ラップをしてレンジ600wで約4分加熱する。
- 5 : 熱いうちにバターを加え混ぜ合わせ、好みの味に調え、黒こしょうを振り、完成です。



#4 鍋で簡単レシピ

ミックスベジタブル丼



小腹がすいたときにササっとできるお手軽ごはんです。
目玉焼きの焼き加減はお好みで♪



材料

ミックスベジタブル	1カップ
合い挽き肉	100g
卵	1個
温かいご飯	丼1杯分
バター	10g
焼き肉のタレ	大さじ1/2
塩こしょう	少々

- 1 : 卵を冷蔵庫から出して、常温にしておく（素早く目玉焼きを作る為）
- 2 : フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒め、塩こしょうする。
- 3 : 炒めたミックスベジタブルに合い挽き肉を入れて肉に火が通るまで炒め合わせ、焼き肉のタレを加える。
- 4 : ご飯を盛った丼に3をのせ、同じフライパンで目玉焼きをさっと作り、あつあつの目玉焼きをのせて完成です。
※リンク先のレシピを簡易化して記載しております。



#4 鍋で簡単レシピ

ミックスベジタブルと チーズのお焼き



ミックスベジタブルとチーズとの相性が良く簡単にできる一品です。
焦げに気を付けチーズがカリッとなるまで焼いても美味しいです♪

材料

ミックスベジタブル	大さじ3(30g)
小麦粉	大さじ2
とろけるチーズ	大さじ2
水	大さじ1
塩こしょう	適量
サラダ油	適量

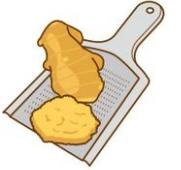
- 1:ボウルに小麦粉、水、塩こしょうをダマが無くなるまでしっかり混ぜる。(必ず先に混ぜておいてください)
- 2:ダマがなくなったら、凍ったままのミックスベジタブルと、チーズを1に入れて混ぜる。
- 3:大体4つに分け(好きな大きさでもOK)フライパンに落として焼きます。
- 4:蓋をして3分焼き、ひっくり返して3分焼き完成です。



#4 鍋で簡単レシピ

豆腐の生姜焼き

焦げ目が付くくらいに焼くとカリッと美味しいです。
是非、焼きたてをどうぞ♪



材料

木綿豆腐	1丁
すりおろししょうが（チューブでも可）	大さじ1（約5cmくらい）
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
☆だし汁	
水	約50cc
ほんだし	少々

- 1：豆腐は水切りしておきます。
- 2：豆腐を8等分し、水気をふき取って、片栗粉を全体にまぶします。
- 3：醤油と砂糖と片栗粉と☆のだし汁、生姜を混ぜておきます。
- 4：フライパンに油をひいて、豆腐を両面焼きします。
- 5：軽く焦げ目がついたら4のたれをかけて、たれが絡んだら出来上がりです



#4 鍋で簡単レシピ

豆腐の卵あんかけ

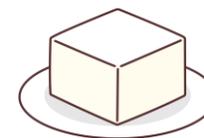


4人分の材料です。1～2人分を作る際は、豆腐をお好みの量に。あんかけの分量は、そのままですつったほうが失敗が無いです。

材料

絹豆腐	1丁
溶き卵	1個分
水（豆腐を温める用）	豆腐がかぶるくらい
★めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
★みりん	大さじ2
★醤油	大さじ1
★水（あんかけ用）	240ml
片栗粉	適量(大さじ1/2くらい)
水（水溶き片栗粉用）	大さじ1

- 1：絹豆腐はお好みに切り（写真は4等分）耐熱容器に入れ、豆腐がかぶるくらいの水を入れる。
- 2：ラップをふんわりとし、レンジの牛乳モードで温める（目安は500Wで1分50秒、600Wで1分20秒）
- 3：小鍋に★入れ沸騰したら、溶き卵をさっとまわし入れ、火を止める。5秒程待って全体をかき混ぜる。
- 4：片栗粉、水を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を作り（火は止めたまま）3にかき混ぜながら加え、とろみをつける。
- 5：1で温めておいた豆腐のお湯を捨て、器に豆腐を盛る。4の卵あんかけをかけ完成です。



#4 鍋で簡単レシピ

揚げ出し豆腐

2～3人分の材料です。揚げない、揚げ出し豆腐。
フライパン1つで作れちゃいます♪

材料

豆腐（木綿でも絹ごしでも）	1丁
片栗粉	適量(大さじ4くらい)
サラダ油	適量(大さじ2くらい)
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ3
みりん	大さじ1
水	50cc(大さじ3強)



- 1 : 豆腐は厚みを半分に切り、一口大に切る（小さめにカットすると崩れにくい）
- 2 : 豆腐に片栗粉をまぶし、サラダ油入れ熱したフライパンに入れる。
- 3 : 豆腐の衣がはがれてしまうので、最初はフライパンを揺らさないで、くっついてしまっても、衣がある程度焼けると剥がれます。
- 4 : 衣に焼き色が付いたらひっくり返し（絹豆腐は柔らかいので気をつけて）両面を焼く（側面は焼かなくて大丈夫）
- 5 : めんつゆ、水、みりんを入れて煮る。たれがとろっとしたら完成です。

