

＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

# 簡単レシピ



#7 『プチッと鍋』を使ったレシピ



『プチッと鍋』はエバラ食品の登録商品です。

## #7 プチッと鍋坦々ごま鍋アレンジ

### 坦々ごまスープの煮込みきしめん

コクのある坦々ごまスープに、  
太くて食べ応えのあるきしめんがよく合います。



#### 材料

きしめん（茹で麺）	1玉
豚小間	50g
キャベツ	1～2枚
玉ねぎ	1/8個(くし切り1欠片)
プチッと鍋「坦々ごま鍋」	1個
水	150cc

- 1 : キャベツは大きめのざく切りか、手で一口大にちぎる。玉ねぎはくし切りをほぐす。
- 2 : 鍋に水と「プチッと鍋」を入れて火にかける。キャベツと玉ねぎを入れ、沸いてきたら豚小間をほぐしながら入れる。
- 3 : 豚小間に火が通ったら、きしめんを入れる。弱火にし、5分ほど煮込んで味を染みこませ、完成です。



## #7 プチッと鍋キムチ鍋アレンジ

### 簡単オイキムチ

濃縮されたタレにとろみがあるのでキュウリによく絡みます。  
最後にかつおぶしを少し加え、混ぜ合わせても美味しいです。



#### 材料

きゅうり

2本

塩

小さじ1

プチッと鍋「キムチ鍋」

1個

ごま油

小さじ1~2

かつおぶし

お好みで

- 1 : きゅうりに塩をふりまな板で板ずりをする。（手で塩を力強く握り回しつけてもOKです。表皮の組織を傷つけ味が染みやすくなります）
- 2 : さっと水洗いし、きゅうりの塩を洗い流す。
- 3 : きゅうりを軽くたたき、一口大にちぎる。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。写真は包丁で乱切りをしたものです。）
- 4 : ビニール袋に入れたら「プチッと鍋」と、ごま油を加えて全体をよく混ぜあわせたら完成です。



## #7 プチッと鍋キムチ鍋アレンジ

# キムチレタス炒飯

レタスと卵のみのシンプルなレタス炒飯です。  
ササッとフライパン一つで出来ます♪

### 材料

ごはん大盛	1杯分(200~240g)
レタス	3枚
卵	1個
プチッと鍋「キムチ鍋」	1個
ごま油	大さじ2



- 1 : フライパンにごま油をひいて熱し、溶き卵とご飯をいためる。
- 2 : レタスをちぎって入れる。
- 3 : 全体が混ざるように炒めたら、「プチッと鍋」を入れて再び炒めて完成です。



## #7 プチッと鍋寄せ鍋アレンジ

### きのこの炊き込みごはん

米3合分の材料です。余った分は、ラップで包んで冷凍庫へ。  
濃いめの味付けがお好みの方は、1合につき1個使用してください。



#### 材料

米	3合
しめじ (キノコ類)	1パック(米の量で調節)
まいたけ (キノコ類)	1パック(米の量で調節)
油揚げ (きざみ油揚げでも可)	1枚(ひとつかみ位)
プチッと鍋「寄せ鍋」	2個(1合の時は1個)
小ねぎ(小口切り)	お好みで

- 1 : 炊飯器に研いだ米と「プチッと鍋」を入れる。
- 2 : 水を3合の目盛りより少し少なめに (1合の場合は1合の目盛りより少し少なめに) 加えてひと混ぜする。
- 3 : 油揚げは細切りに、きのこ類はちぎって2にのせて炊飯して、出来上がりです。

お好みで小ねぎをのせてお召しあがりください。



参考) <https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/recipe1525.php>

## #7 プチッと鍋とんこつしょう油鍋アレンジ

### 豆乳&チーズリゾット風雑炊

材料の種類や分量はお好みでどうぞ。  
煮て火を止め放っておくだけです。鍋のメなどにもいいですよ♪



#### 材料

ごはん	200g
とろけるタイプのチーズ	ひとつかみ(お好みで)
乾燥パセリ	適量
☆出汁	
★水	1カップ(200cc)
★プチッと鍋「とんこつしょう油鍋」	2個
★豆乳	1/3カップ(30cc)

- 1 : 鍋に★を合わせて沸かす。
- 2 : ご飯を1の鍋に入れ、蓋をし、4分前後煮る。
- 3 : 2の鍋にチーズを入れ、火を止め蓋をし、2分ほど蒸す。
- 4 : パセリをかけて、完成です。



## #7 プチッと鍋 鍋白湯アレンジ

### 鶏肉と白菜のトロトロ煮

お好みで胡椒を加えてください。  
煮汁が多いので、白飯にかけ、丼ぶりにしても美味しいです♪



#### 材料

鶏もも肉（唐揚げ用にカットされている物でも可）	150g
白菜（カット野菜の白菜でも可）	200g
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうが（チューブでも可）	1/2片 7～8g(2～3cm)
プチッと鍋「鍋白湯」	1個
水	1カップ弱(160cc)
☆水溶き片栗粉（おおよその分量）	
★片栗粉	小さじ1
★水	小さじ2

- 1：カット野菜でない場合、白菜の白い部分は1cmくらい、緑の部分はざく切りにする。
- 2：カットされていない鶏肉の場合、一口大に切る。（ここで鶏肉の表面に片栗粉をまぶすとより美味しいです）
- 3：フライパンに胡麻油を熱し、鶏肉を皮目から焼く。鶏肉全体に火が通ったら、生姜を加えて炒め、フライパンの隅に寄せておく。
- 4：フライパンの空いたスペースで白菜を炒め、鶏肉と生姜と混ぜる炒める。酒、みりん、水、「プチッと鍋」を入れる。
- 5：白菜がトロトロになるまで中火で煮る。火を止め、☆の水溶き片栗粉を回しいれ全体を混ぜる。再度火をかけ、とろみがついたら完成です。



## #7 プチッうどん【具入り汁なし担々麺】アレンジ

# 汁なし担々そうめん

そうめんにサッとあえるだけで、ピリ辛担々そうめん！  
食欲のない時などにもどうぞ♪



### 材料

そうめん（乾燥）	2束(約100g)
小ねぎ（小口切りの物）	1/2パック位(20～30g)
プチッうどん「具入り汁なし担々麺」	1個
ごま油	小さじ2
紫たまねぎ（薄切り）	お好みで

- 1：そうめんは表示通りに茹で、冷水にとり、水気をしっかりきる。
- 2：お皿に水気を切ったそうめんを入れ、ごま油をまぶす。
- 3：「プチッうどんプラス」と小ねぎを加え、よく混ぜ合わせ完成です。  
お好みで紫たまねぎをのせてお召しあがりください。

