



＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

簡単レシピ

冬にぴったり簡単レシピ

冬にぴったり簡単レシピ

簡単！白菜豚キムチ

豚もも薄切り肉や白菜キムチを使った人気の主菜レシピです。
炒めるだけで10分以内に完成します！



材料

豚もも薄切り肉	200g
白菜キムチ	120g
にら	1/2束
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2

- 1 : 豚肉は4 c m幅に切る。キムチ、にらは3 c m幅に切る。
- 2 : ボウルに（1）の豚肉・キムチ、「丸鶏がらスープ」を入れて混ぜる。
- 3 : フライパンに油を熱し、（2）を入れて手早くほぐし、（1）のにらを加えて炒める。具材に火が通ったら、しょうゆを加えて炒め合わせる。

参考) <https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/801460/>

冬にぴったり簡単レシピ

残った春菊でぱっとひと品！
春菊と海苔のナムル

メイン食材は春菊だけで作れる、簡単ナムルです。
旨味のある海苔と合わせることで、おいしいひと皿になりますよ。

材料

春菊	1/2袋
海苔	3切
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
白ごま	小さじ1/2
ごま油	大さじ1



ポイント：春菊は茹ですぎるとおいしさが半減してしまうので、さっとゆでる程度にとどめてくださいね。

1：春菊を熱湯でさっとゆでて冷水に取り、水気をしっかり絞る。

2：小さめにちぎった海苔、鶏ガラスープの素、醤油、白ごま、ごま油を合わせてよく混ぜ、塩で調味する。

参考) <https://oceans-nadia.com/user/85621/recipe/455658>

冬にぴったり簡単レシピ

おいしい！カボチャのバターしょうゆ

バターとしょうゆの香りがお口に広がるホクホクカボチャ。



材料

カボチャ	100グラム
水	小さじ2
しょうゆ	小さじ1~2
バター	5グラム

- 1：カボチャは幅5mmに切り、さらに食べやすい大きさに切る。
- 2：耐熱皿にカボチャを入れて水、しょうゆ、バターを加え、ラップをかけて電子レンジで2~3分加熱する。電子レンジは600wを使用しています。
- 3：加熱後ラップを取って軽く混ぜ、そのまま冷ます。

冬にぴったり簡単レシピ

『豚バラ大根』フライパンで10分♪ 味がしみしみ

“豚バラ”×“大根”という相性抜群の食材を使った、簡単メインのご紹介です。ポイントは、お肉も大根も薄切りを使うこと。



材料

豚バラ薄切り肉	150グラム
大根	250グラム
★水	1カップ
★めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ3
★しょうがチューブ	1～2センチ
ごま油	小さじ1

- 1：豚バラ薄切り肉は、食べやすい大きさに切る。大根は皮をむき、3～4mm厚さのイチョウ切りにする。
- 2：フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を炒め、豚肉の色が8割くらい変わったら、大根を加えて2～3分炒める。
- 3：大根のふちが透き通ってきたら、★の材料を入れる。沸騰したら、落とし蓋をして、そのまま10分煮る。
- 4：落とし蓋をとり、全体をサッと炒め合わせたら出来上がり。水分が多い場合は強火で水分を飛ばすように炒めるのがポイントです。

冬にぴったり簡単レシピ

挟んで焼くだけ！ はんぺんのツナチーズサンド

はんぺんにツナとチーズを挟み込んでトースターで焼くだけ。
パンより低カロリー！醤油を塗ったり大葉を挟んだりしても美味しいです。



材料

はんぺん	1枚
ツナ缶	1缶くらい
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	お好みで

- 1：はんぺんを斜め半分にカットして三角形にしたら、包丁を差し込んで切れ目を入れ、袋状にします。
- 2：ツナ缶の油を切ってお好み量のマヨネーズを加え、よく混ぜたら、はんぺんの中に入れます。
- 3：スライスチーズもはんぺんの中に入れます。
- 4：アルミホイルを優しく丸めて広げたら、その上にはんぺんをのせ、トースターで焼き色がつくまで焼いたら完成です。