



＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

# 簡単レシピ°

# 1 冬の旬レシピ°

## #1 冬の旬レシピ

### 水菜と大根とツナのサラダ



水菜と大根のシャキシャキとした食感がたのしめるサラダです  
オニオンドレッシングとご一緒にお召し上がりください

#### 材料

|            |      |
|------------|------|
| 大根         | 60 g |
| 水菜         | 2株   |
| 黄パプリカ      | 1/4個 |
| オニオンドレッシング | 適量   |
| ツナ(フレーク)   | 適量   |
|            |      |
|            |      |

- ①大根は皮をむき、細切りにする。水菜は長さ4 cmに切る。黄パプリカは細切りにする。大根と水菜と黄パプリカを合わせる。
- ②2器に①を盛りつけ、ツナを散らし、ドレッシングをかける。





## #1 冬の旬レシピ

### 白菜と厚揚げのうま煮



白菜の量や水分の出方で味付けもかわるので仕上げはお好みに調整してください

#### 材料

|               |        |
|---------------|--------|
| 白菜            | 300g   |
| 厚揚げ           | 1枚     |
| にんじん          | 50g    |
| ☆醤油           | 小2さじ   |
| ☆オイスターソース     | 小2さじ   |
| ☆砂糖           | 小2さじ   |
| ☆鶏がらスープの素(顆粒) | 小1/2さじ |
| 水             | 1/2カップ |
| 水溶き片栗粉        | 大1~2さじ |
| ごま油           | 大1さじ   |

- ①白菜は食べやすい大きさのザク切り、にんじんは細切り、厚揚げは1センチに厚さに切っておく。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、厚揚げを入れ少し焦げ目をつけたらにんじん、白菜を入れて炒めます。
- ③全体に油が回ったら、水を入れ☆調味料を入れ蓋をして弱火で5分程度煮る。
- ④白菜やにんじんに火が通り柔らかくなったら、水溶き片栗粉を回し入れ全体にとろみが出たら出来上がり。



参考) <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1180011286/>

## #1 冬の旬レシピ

### やみつき大根のナムル



ニンニクの香りがきいた大根ナムル  
切って混ぜるだけで簡単なのに、やみつきの美味しさです

#### 材料

|            |        |
|------------|--------|
| 大根         | 1/4本   |
| 大根(葉)      | 2本     |
| 塩          | 小さじ2   |
| ☆粗塩        | 小さじ1/2 |
| ☆酢         | 小さじ1   |
| ☆すり白ゴマ     | 大さじ1   |
| ☆白ゴマ       | 小さじ1   |
| ☆ネギ(刻み)    | 大さじ1   |
| ☆ニンニク(おろし) | 少々     |
| ☆ゴマ油       | 小さじ2   |

- ①大根は皮ごときれいに水洗いし、1~1.5cm角に切って塩小さじ1をからめ、10分くらい置いて水分が出てきたら、水分を絞る。
- ②大根の葉は水洗いして細かく刻み、塩小さじ1をからめ、10分くらい置いて水分が出てきたら、水分を絞る。  
大根の葉がない場合は刻みネギで代用して下さい。
- ③①の大根に☆の材料を混ぜ合わせ、2の大根の葉も合わせて混ぜ合わせる。



## #1 冬の旬レシピ

### 豚バラ白菜の味噌ごま鍋



仕上げに風味付けのごま油をかけてもOKです  
辛いのが苦手な人は豆板醤を省いても美味しくいただけます

#### 材料

|                  |            |
|------------------|------------|
| 豚バラ肉             | 150g       |
| 白菜               | 1/8株(300g) |
| えのき              | 1/2袋       |
| 白ネギ              | 1/2本       |
| 木綿豆腐             | 300g       |
| ☆水               | 500ml      |
| ☆味噌              | 大さじ1       |
| ☆鶏がらスープの素、醤油、みりん | 各小さじ2      |
| ☆豆板醤、にんにくチューブ    | 各小さじ1      |
| 白すりごま            | 大さじ2       |

- ①白菜と白ネギをざく切りにし、えのきは石突を落とし10等分、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に☆を合わせ①、豚バラ肉を入れて蓋をして弱めの中火にかける。
- ③野菜が柔らかくなったら白すりごまを加える。



## #1 冬の旬レシピ

### 切り干し大根のマヨサラダ



切り干し大根の凝縮されたうまみと食感にハマります  
マヨ味を粒マスタードでひきしめてお召し上がりください

#### 材料

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 切り干し大根          | 60g       |
| きゅうり            | 2本        |
| マヨネーズ           | 大さじ2      |
| 帆立て貝柱の水煮缶詰      | (70g入り)2缶 |
| 粒マストレーシング       |           |
| ☆粒マスタード、オリーブオイル | 各大さじ1     |
| ☆酢              | 大さじ4      |
| ☆はちみつ           | 大さじ1/2    |
| ☆塩              | 小さじ1/4    |

- ①切り干し大根は水でさっと洗い、水けをきって耐熱のボールに入れる。帆立て貝柱を缶汁ごと加える。
- ②きゅうりは両端を切り、長さ4cmの細切りにする。小鍋に水1/4カップと粒マストレーシングの材料を入れ、強火に沸騰させる。
- ③30秒ほど煮たら火を止めて、熱いうちに①のボールに回し入れる。ふんわりとラップをかけ、粗熱を取る。
- ④きゅうりとマヨネーズを加えてあえ、清潔な保存容器に入れる（冷蔵で3～4日保存可能）。





## #1 冬の旬レシピ

### トロツとかぶのそぼろ味噌煮



豚ひき肉は、鶏ひき肉でも代用いただけます  
弱火で煮ることで味が染み込みやすくなります

#### 材料

|            |        |
|------------|--------|
| カブ (計450g) | 4 個    |
| 豚ひき肉       | 100g   |
| すりおろし生姜    | 小さじ1/2 |
| ☆水         | 150ml  |
| ☆みそ        | 大さじ1   |
| ☆砂糖        | 大さじ1   |
| ☆料理酒       | 小さじ2   |
| ☆顆粒和風だし    | 小さじ1/2 |
| サラダ油       | 大さじ1   |

- ①カブは葉ごと縦4等分に切ります。
- ②中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、すりおろし生姜を炒め、香りが立ったら豚ひき肉を加えて中火で炒めます。
- ③色が変わったら☆を入れて混ぜ合わせ、①を加え、蓋をして弱火で15分ほど煮ます。
- ④味が染みこみ、カブがやわらかくなったら火から下ろします。器に盛り付けて完成です。



## #1 冬の旬レシピ

### ほくほく 焼きカブの味噌田楽



加熱したカブは甘みが増し、ホクホクとしておいしいですよ  
レンジで加熱してから焼き色をつけるので加熱時間も短くなります

#### 材料

|       |        |
|-------|--------|
| カブ    | 3個     |
| 水     | 大さじ1   |
| ☆みそ   | 大さじ1   |
| ☆砂糖   | 大さじ1   |
| ☆料理酒  | 大さじ1   |
| ☆しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 白すりごま | 小さじ1/2 |

- ①カブは葉を1cm程残して切り落とし、皮をむき、8等分のくし切りにします。
- ②耐熱ボウルに①、水を入れて、ラップをかけ、500Wの電子レンジで2分程加熱します。
- ③中火で熱したフライパンに油をひかずに②を入れて焼きます。両面に焼き色がつき、中まで火が通ったら取り出します。
- ④同じフライパンに☆を入れ中火で熱し、ひと煮立ちしたら火から下ろします。お皿に③を盛り付け、熱した☆と白すりごまをかける。

