



＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

簡単レシピ°

#2 冬の旬レシピ°

#2 冬の旬レシピ

ごま油香る タコきゅうり



簡単で美味しく、ヘルシーでさっぱり
ごま油が香りおつまみや箸休めに最適です

材料

| | |
|-----------|--------|
| たこ(茹で) | 100 g |
| きゅうり | 1本 |
| ☆ごま油・白ごま | 各小さじ1 |
| ☆醤油 | 小さじ1 |
| ☆おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ☆唐辛子(輪切り) | お好みで |
| 塩 | 適量 |

- ①たこ(茹で)は食べやすい大きさに切り、きゅうりは乱切りにし塩を振るう。
- ②☆をあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ③ボウルにたこ(茹で)ときゅうり、②を入れて混ぜ合わせ、器に盛りつける。



#2 冬の旬レシピ

白菜のポン酢マヨサラダ



マヨネーズのコクにかつお節の風味のきいた
ポン酢しょうゆを使用した、さっぱりとした味わいのサラダです

材料

| | |
|---------|--------|
| 白菜 | 1枚 |
| 塩 | ひとつまみ |
| かつお節 | 1g |
| ポン酢しょうゆ | 小さじ1/2 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| | |
| | |

- ①白菜は長さ5 cmに切り、さらに1 cm幅の細切りにする。塩をふって軽くもみ、約5分おいて水気をしぼる。
- ②ボウルに①を入れ、かつお節とポン酢しょうゆを加え、マヨネーズで和える。



#2 冬の旬レシピ

小松菜とベーコンのシンプル炒め



ベーコンの脂、塩けの
うまみを余すところなく活用できる簡単な一品です

材料

| | |
|--------|------|
| ベーコン | 50g |
| 小松菜 | 1枚 |
| 水 | 大さじ3 |
| 塩、こしょう | 適量 |
| | |
| | |
| | |

- ①小松菜は3~4cm長さに切り、葉と茎に分ける。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②フライパンに油をひかずに小松菜の茎、ベーコンを入れ、中火にかけて炒める。
- ③ベーコンから脂が出てきたら、水大さじ3を加え、さらに炒める。
- ④茎がしんなりしたら葉を加えてさっと炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。



#2 冬の旬レシピ

白菜の簡単スープ煮



体が温まる野菜たっぷりのスープです
ベーコンのコクがポイント

材料

| | |
|----------|---------------|
| 白菜 | 1/4株 |
| じゃがいも | 1個 |
| ベーコン | 4枚 |
| コンソメ | 固形1個 (顆粒小さじ2) |
| ☆水 | 2カップ |
| ☆白ワイン | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ2/3 |
| 粗びき黒こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 小さじ1 |

- ①ベーコンは長さを4等分に切る
- ②白菜は4cm角のザク切りにする。じゃがいもは皮をむいて1cm幅の半月切りにする。
- ③鍋に油を熱し①のベーコンを入れて軽く炒める。コンソメ、☆、②の順に加えて煮立て、アクを取りフタをし弱火で10分ほど煮る。
- ④じゃがいもに火が通ったら塩で味を調え、仕上げに粗びき黒こしょうをふる。



#2 冬の旬レシピ

レンジで小松菜のおひたし



たった5分で完成
もう1品、ほしいときにどうぞ

材料

| | |
|-------------|--------|
| 小松菜 | 3株 |
| 水 | 1/2カップ |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| みりん | 大さじ1/2 |
| 和風かつおだし(顆粒) | 小さじ1 |
| 削り節 | 1パック |
| | |
| | |

- ①小松菜は5cm長さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱し、水気をきる。
- ②ボウルに☆を入れて混ぜ、①の小松菜を加えてあえる。
- ③器に盛り、削り節をのせる。



#2 冬の旬レシピ

簡単 大根ステーキ



主材料は大根のみで簡単に作れます
予め電子レンジで加熱することで、調理時間を短縮できます

材料

| | |
|------------|------|
| 大根 | 300g |
| ゴマ油 | 適量 |
| めんつゆ(三倍濃縮) | 25g |
| 酒 | 30g |
| 鰹節 | 2g |
| 葉ネギ(小口切り) | 2g |
| | |
| | |

①大根は2cmの厚さに切り皮を剥いて面取りをする。

十字に隠し包丁を入れ耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。

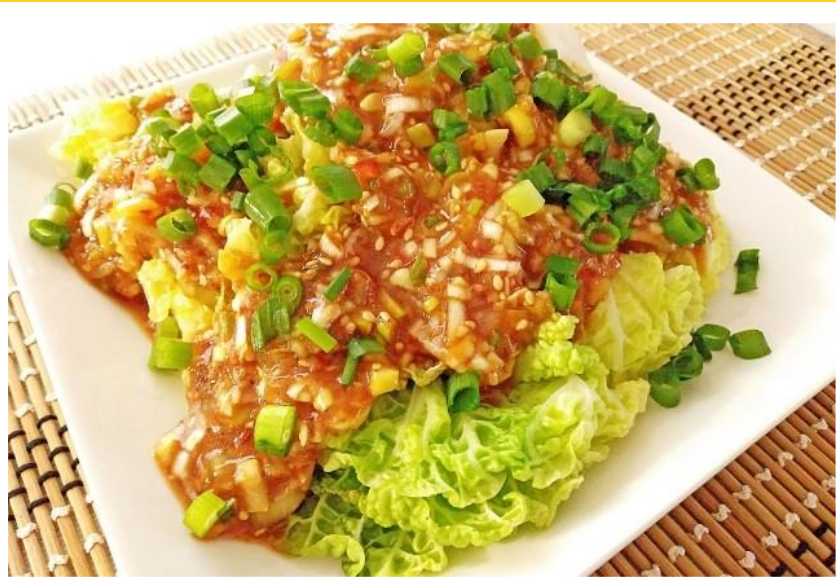
②フライパンを中火にかけてゴマ油を引いたら、①の大根を両面に焼き色がつくまで焼く。

③めんつゆと酒を加え、弱火で調味料を絡めるように水分が少なくなるまで加熱し、器に盛り付けたら鰹節と葉ネギを散らす



#2 冬の旬レシピ

旨辛よだれ白菜



電子レンジで蒸し上げたごろっと大ぶりの白菜に
ピリ辛なよだれ鶏風のタレをかけていただきます

材料

| | |
|--------------------|--------|
| 白菜 | 1/4個 |
| 料理酒 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| タレ | |
| 長ねぎ | 1/2本 |
| 豆板醤、ごま油、酢 | 各大さじ1 |
| しょうゆ、すりおろし生姜、白いりごま | 各小さじ2 |
| すりおろしニンニク、砂糖 | 各小さじ1 |
| 小ねぎ (小口切り) | 適量 |

- ①長ねぎはみじん切りにします。
- ②耐熱容器に白菜を入れ、料理酒、塩をまぶしてラップをし、火が通るまで600Wの電子レンジで4分加熱します。
- ③ボウルに①、残りのタレの材料を入れよく混ぜ合わせます。
- ④器に②を盛りつけ、③をかけ、小ねぎを散らしたら出来上がりです。



#2 冬の旬レシピ

カブのカルパッチョ風サラダ



揉んで放置するだけなので簡単レシピ
サラダとしてもおつまみとしても活躍する一品です

材料

| | |
|---------|------|
| カブ | 1~2個 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 胡椒 | 適量 |
| 粉チーズ | 適量 |
| オリーブオイル | 適量 |

- ①カブは茎を1cmほど残して葉をカットし、よく水洗いしたらくし切りにする。
(切り落とした茎は細かく刻んで、カルパッチョやお味噌汁などのトッピングにも使えます。)
- ②ポリ袋に①のカブと塩を入れ、揉み込んだら10分ほど放置する。
- ③②のカブを水洗いし、水気を切ったらお皿に並べる。粉チーズ、胡椒、オリーブオイルを振ったら完成



#2 冬の旬レシピ

白菜で簡単 鶏だし蒸し鍋



栄養バランス満点
旬の白菜をつかった身体があたたまる一品です

材料

| | |
|--------------|------|
| 鶏もも肉 | 1枚 |
| 白菜 | 1/8株 |
| しめじ | 1パック |
| 鶏がらスープの素(顆粒) | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| | |
| | |

- ①鶏肉は1cm厚さくらいに切る。白菜は5cm幅に切り、しめじは小房に分ける。
- ②フライパンに①の白菜を切り口を上にして並べ入れ、葉の間に①の鶏肉をはさみ、すき間に①のしめじを加える。
- ③鶏がらスープの素をまんべんなくふり入れ、酒を加えて火にかけ、フタをして10~15分ほど加熱する。

