



＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

簡単レシピ°

3 冬の旬レシピ°

#3 冬の旬レシピ

牛とごぼうのしぐれ煮



牛肉とゴボウを甘辛味に炊き上げた、ごはんにぴったりの一品
生姜の風味が効いていて、ホッとする味わいです

材料

牛こま切れ肉	200g
ゴボウ	15cm
生姜	3片
料理酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ2.5
サラダ油	大さじ1
☆酢	小さじ1
☆水	2カップ

- ①牛蒡は皮をこそぎ、ささがきにして☆の酢水に浸しておきます。
- ②生姜は千切りにします。
- ③フライパンにサラダ油をひき中火で熱し、②と牛肉を入れ炒めます。
- ④肉がある程度炒まったら、水気を切った牛蒡、酒、みりん、砂糖、醤油を入れて炒めます。
- ⑤煮汁がほとんど無くなるまで炒めたら完成。



参考) <https://www.kurashiru.com/recipes/a5b46717-2ff5-4dfe-8dcd-4d5e2facf469>

#3 冬の旬レシピ

基本のきんぴらごぼう



シャキシャキのごぼうとにんにくに甘じょっぱい味つけが絡んだきんぴらはごはんが進むおいしさです

材料

ごぼう	1本 (150g)
水 (さらす用)	適量
にんじん	1/3本
☆砂糖	大さじ1
☆顆粒和風だし	小さじ1
☆みりん	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1.5
白いりごま	大さじ2
ごま油	大さじ1

- ①ごぼうは皮つきのままさがきにして、水に10分ほどさらします。にんじんは皮をむき、細切りにします。
- ②フライパンを中火で熱し、ごま油をひき、水気を切った①を入れてごぼうがしんなりするまで炒めます。
- ③☆を入れて汁気がなくなるまで中火で炒めます。
- ④白いりごまを入れて中火でさっと炒め合わせたら火から下ろし、お皿に盛り付けてできあがりです。



#3 冬の旬レシピ

簡単 臭みなしのブリ大根



最初にちょっと手を加えれば
後は煮るだけで簡単に出来る一品です

材料

ぶりの切り身(アラでも)	4切れ
大根	1/2本
水	250cc
酒	130cc
みりん	50cc
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ1

- ①大根は皮をむいて1.5cmの厚さの半月切り(もしくははちょう切り)にして、下茹でする。
- ②ぶりは塩で表面を洗ったあとに、熱湯にサッと通し、表面の色が変わったら取り出す。
- ③鍋に水・酒・みりん・醤油・砂糖を入れて中火にかける。煮立ったところで弱めの中火にする。
- ④大根を加えて15分ほど煮たら、ぶりを加えて落とし蓋をする。
- ⑤15分ほど煮て味をしみ込ませれば完成。



#3 冬の旬レシピ

ぶりの照り焼き



大根おろしを添えたりレモン汁を少しかけるなどをしてても美味しいです。お好みのお味でお召し上がりください

材料

ぶりの切り身	3切れ
サラダ油	大さじ1
たれ	
☆しょうゆ	大さじ4
☆みりん	大さじ4
☆酒	大さじ4
☆砂糖	大さじ2

- ①たれの材料☆を合わせて、よく混ぜておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱する。ぶりを皮のほうを下にして入れ焼き、焼き色がついたら裏返す。
- ③両面に焼き色がついたら、蓋をし、2,3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ときどきスプーンでたれをぶりにかけながら弱火で7,8分焼く。汁気が少なくなってきたら照りが出てきたら出来上がり。



#3 冬の旬レシピ

無限ツナ白菜



ごま油の風味とポン酢の酸味で無限に箸がすすむ一品
シャキシャキ食感は箸休めにもおすすめです

材料

ツナ缶(オイル漬け)	1缶(70g)
白菜	1/8個(300g)
塩	小さじ1/2
☆ポン酢しょうゆ	大さじ1
☆ごま油	大さじ1
☆和風顆粒だし	小さじ1/4
☆白いりごま	大さじ1

- ①白菜は根元を切り落とし、5mm幅に切る。
- ②ボウルに①を入れて塩をふってもみ、15~20分ほどおいて水気をしっかりしぼる。
- ③別のボウルに②の白菜、ツナ缶、☆を入れて混ぜる。



#3 冬の旬レシピ

豚バラと白菜のレンチン塩麴煮



塩麴を使うことで豚肉も野菜も柔らかい仕上がりになります
レンジの時間は料理の状況によって加減してください

材料

豚バラ薄切り肉	150g
白菜	1/8個(300g)
ミニトマト	6個
細ねぎ(刻み)	適量
麴みそだれ	
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆塩麴	大さじ1
☆みそ	大さじ1/2

- ①白菜は芯を切り落とし、一口大に切る。ミニトマトはへたを取り、半分に切る。豚肉は3cm幅に切る。
- ②ボウルに☆を入れて混ぜる(麴みそだれ)。
- ③耐熱皿に半量の白菜、半量の豚肉の順に広げるようにのせ、同様に計2回繰り返す。ミニトマトをのせ、麴みそだれをまわしかける。
- ④ふんわりとラップをし、600Wのレンジで5~6分程加熱し、ラップをしたまま余熱で粗熱をとる。細ねぎをちらす。



#3 冬の旬レシピ

タラのムニエル バター醤油



バター醤油が食欲をそそります
お好みにレモンを添えて、お召し上がりください

材料

鱈(たら)	3切れ
ほうれん草	1束
薄力粉または片栗粉	適量
塩	少々
胡椒	少々
ブラックペッパー	少々
バター	15g
醤油	お好み
オリーブオイル	大さじ1
レモン	あれば

- ①タラは塩と胡椒をし、水気を取って薄力粉又は片栗粉をまぶします。
- ②フライパンにオリーブオイルを引き、皮目からタラを焼いていきます。
- ③こんがり両面焼けたらバターと醤油を加えます。醤油は少しずつ、入れ過ぎに注意してください。
- ④焼けたタラを皿に盛り、同じフライパンでほうれん草を炒め盛り付けます。残ったソースをかけ、ブラックペッパーを振り完成。



参考) <https://cookpad.com/recipe/3085191>

#3 冬の旬レシピ

レンジで味噌バター煮込みうどん



カット野菜をつかってパパッと美味しくできる一品です
旬のお野菜などを合わせてもOK

材料

鶏もも肉（一口大）	100g
長ネギ（斜め2mm幅）	1/4本
しめじ（石づきを切ってほぐす）	1/4株
☆水	200ml
☆めんつゆ（3倍濃縮）	大きじ1/2
☆砂糖	小さじ1/2
醤油	適量
卵黄	1個
ごま油	小さじ1
バター、七味唐辛子	適量

- ①冷凍うどん、長ネギ、しめじ、鶏もも肉に☆と半量のみそを混ぜてかける。
- ②ふんわりラップし、600Wのレンジで8分加熱する。
- ③残りのみそを混ぜて醤油で味を調える。
- ④器に盛り、卵黄、バターをのせてごま油、七味唐辛子をつける。お好みで野菜を合わせる。

