



フレ!! フレ!!



フレ!! フレ!!



家族も
ニッコリ!

おとう飯



始めようキャンペーンBOOK



フレ!! フレ!!



フレ!! フレ!!



年 月 日 名前

おとう飯^{はん} はじまる!

おとう飯^{はん}
とは?

これまで料理をしていない、料理をしたことはあるものの作ることをやめてしまったという男性の料理参画への第一歩として、簡単で手間を掛けず、多少見た目が悪くても美味しい料理を「おとう飯」と命名しました。料理に関するハードルを下げ、男性の家事参画が広がることを目指しています。

これまで料理なんかできないと思っていたあなた、
立派な料理を作らなければいけないと思っていたあなた。

いいんです。

“おとう飯”ならいいんです!

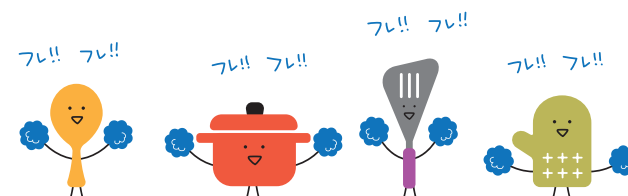
簡単に、手間を掛けず、

多少見た目が悪くても美味しければ、

それが“おとう飯”。

美味しいと言ってくれる、家族の笑顔をみてみませんか!!

自分自身にも新しい発見があるかも・・・



【 も く じ 】

おとう飯の心得.....	P3	日本全国のおとう飯.....	P63
おとう飯大使.....	P4	おとう飯語録.....	P112
季節のおとう飯.....	P5	おとう飯イベント.....	P127

おとう飯^{はい!}の心得^{こころえ}

おとう飯、見守ってね、
おかあはん

- 一っ 手早く
- 一っ 簡単に
- 一っ リーズナブルな食材で
- 一っ 家の調味料を使う
- 一っ 後片付けは最後まで

おとう飯大使 石橋 尊久(いしばし たかひさ)

1975年10月19日生まれ 吉本興業所属 2002年デビュー。お笑いコンビ、イシバシハザマのボケを担当。デビュー前はイタリアンレストラン等でコックの経験がある。現在、2人の子供がいるイクメン芸人でもある。2017年6月12日に加藤女性活躍担当大臣(当時)から、「おとう飯大使」に任命される。

おとう飯大使
任命!

こんにちは、よしもと芸人・イシバシハザマの石橋尊久です。

この度、栄えある“おとう飯”大使に任命いただきました。

実は、料理人をやっていたことがありまして料理は得意なんです。

料理できる男性ってちょっと格好いいですよね。

そんな皆さんにオススメするのが“おとう飯”です。

多少見た目がわるくたって、手早く簡単にできて美味しい、

そんな“おとう飯”を広めていきたいと思います。

平成29年6月12日
おとう飯大使 石橋尊久



季節の

おとう飯^{はん!}

おとう飯の第一歩として、季節のイベントごとに

料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

手早く、簡単に料理できる「季節のおとう飯」をご紹介します!

P6~



P9~



P15~



P20~



P24~



P30~



P35~



P39~



P44~



P49~



P54~



P59~



7月には**海の日**があります。海の幸に恵まれた国“日本”!・・・なのに、なのに「魚料理ってメンドくさいんだよな〜、手が生臭くなるし!」なんて方が多くないですか?さらには男の料理、イコールダイナミック。そんな固定概念にとらわれてませんか?

台所に大きな魚一匹持ち込んで悪戦苦闘してさばくなんて、無理して立ち向かおうものなら、台所はウロコだらけ、家族からは白い目で見られる、なんて悲惨な結果に……。だったら**簡単に切り身を使ってレンジで料理!**

美味しく簡単に海の幸を味わうことで海に感謝する、

そんなお魚料理なんてどうでしょう!



鮭のちゃんちゃん焼き

材料

鮭の切り身 (生鮭)	2枚
キャベツ	2、3枚
しめじ	1/2株
味噌	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1

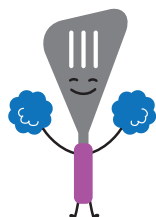
※生鮭が用意できない場合は、甘鮭の切り身を、コップ4杯程度の水に食塩小さじ1杯を溶かした食塩水に15分ほどつけて塩抜きした後、キッチンペーパー等で塩水を吸い取って下さい。



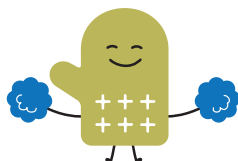
作り方

- ①味噌だれの材料を容器に入れてあらかじめ混ぜておく
- ②耐熱容器に3センチ角にカットしたキャベツを敷く
- ③その上に、甘鮭の切り身を並べて置く
- ④①の味噌だれを鮭の上にかける
- ⑤さらにその上にしめじを小分けにして乗せる
- ⑥ラップを素材の上に直接かけて(端っことは空けて)、レンジ(600ワット)で7分加熱して完成！
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください。

フレ!! フレ!!



フレ!! フレ!!



ブリの照り焼き

材料

ブリの切り身	2枚
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
チューブ生姜	3センチ

調味料



作り方

📺 動画もあるよ！

- ①耐熱容器にしょうゆ、酒、砂糖、チューブ生姜を入れて混ぜる
- ②その中にブリの切り身を入れて、ひっくり返し①の調味液を両面にしっかりつける
- ③ラップを素材の上に直接かけて(端っことは空けて)、レンジ(600ワット)で6分加熱して完成
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください。

グレードアップレシピ

ほんのひと手間、野菜を入れて栄養バランスもアップ！

上記のレシピで、ブリの切り身を入れる際、へたと種を取り除いたピーマン1個と玉ねぎ1/4個を1センチ角に切ったものを一緒に耐熱容器の中に入れラップをかける。電子レンジで5分加熱した所で、水溶き片栗粉(片栗粉：小さじ1、水：小さじ2を混ぜ合わせたもの)を加え、再びラップして1分加熱して完成！



8月は**山の日**！山の日のおとう飯は**夏野菜**で決まり！

旬で栄養たっぷりの野菜たちを簡単に美味しく食べてみませんか？

お洒落なオーガニックカフェで食べるようなメニューが、
お家で簡単に作れてしまいますよ！本当に簡単なのでぜひトライして下さい！

野菜を食べて、山に自然に感謝！



山の日の

たっぷり夏野菜とゴマ油のラタトゥイユ

材料

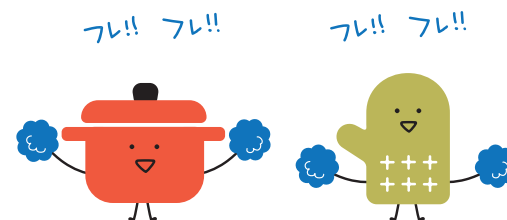
トマト	1個
ナス	1個
パプリカ	1個
※黄色の方が色味が良いのでオススメ	
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/2個
(なければ、きゅうりでも代用可)	
鶏もも肉	1枚
調味料	チューブにんにく 3センチ
	チューブしょうが 3センチ
	ごま油 大さじ2
	トマトケチャップ 大さじ2
	チキンコンソメ 1個



作り方

📺 動画もあるよ！

- ①鶏肉と野菜をすべて3センチ角にカットして耐熱皿に入れる
※食べやすい大きさならだいたいで！
- ②調味料を具材の上に全てかけて混ぜ合わせる
- ③ラップを具材の上に直接被せる(端っこの方は空けて)
- ④電子レンジ600ワットで5分加熱し、一度取り出してよく混ぜて、今度は完全にラップを端まで被せてもう5分加熱する
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください。





とうもろこしの照り焼き

材料

とうもろこし	1本
調味料	大さじ1
しょうゆ	
みりん	大さじ1



作り方

- ①皮付きのまま水で洗って、水を切らずにラップで包む
- ②電子レンジ600ワットで4～5分加熱する
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください。
- ③熱がある程度冷めたら、皮をむいてひげを取りフライパンにとうもろこしを入れ、弱火でコロコロ転がす
- ④1分程度したらしょうゆとみりんをフライパンに入れる
- ⑤コロコロ転がして焦げ目がつけば完成



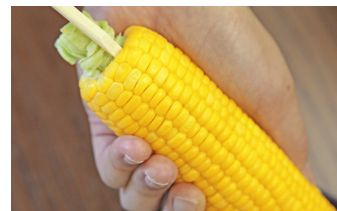
とうもろこしの実のはずしかた

加熱して
カンタン!



作り方

- ①皮付きのまま水で洗って、水を切らずにラップで包む
- ②電子レンジ600ワットで4～5分加熱する
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください。
- ③熱がある程度冷めたら、皮をむいてひげを取る
- ④割り箸1本(出来れば先が斜めになっているものや、バターナイフがあると便利!)を用意。できるだけきれいに一直線になっている列の実の根元に割り箸を差し込む
- ⑤押し上げるようにして1列分の実をはずす
- ⑥隣の1列も同じようにして身ははずす
- ⑦実をはずした列の外側の実を、はずした列の方に手で倒すとポロポロと簡単にはずれる





コーンバター

材料

加熱してある 1本分
とうもろこしの実
※12ページにある、加熱した
とうもろこしの実のはずしかたを見てね

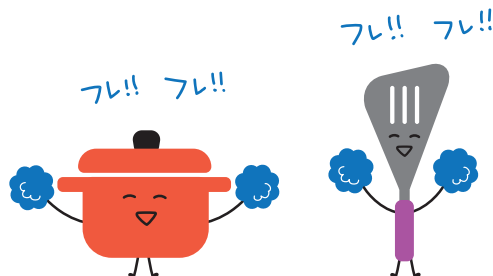
調味料 バター 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/2

みんな
大好き!



作り方

- ①バター小さじ2をフライパンに入れて火をかける
- ②バターが溶けたらとうもろこしの実をフライパンに入れサッと炒める
- ③仕上げにしょうゆ小さじ1/2を投入しサッと混ぜて完成



ごろごろコーンのパスタ

材料

加熱してある 1本分
とうもろこしの実
※12ページにある、加熱した
とうもろこしの実のはずしかたを見てね

レタスの葉 2~3枚
お好みのパスタ 80g
ツナ缶 1缶

調味料 サラダ油 大さじ2
チューブにんにく 3cm
チキンコンソメ 小さじ1



作り方

🎥 動画もあるよ!

- ①耐熱容器に水500ml、塩5グラムを入れてパスタ(80グラム)を入れる
※パスタは容器に入らなかったら半分に折る
- ②袋に書いてあるゆであがり時間にプラス4分上乗せした時間レンジで加熱
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください
- ③レンジのパスタがゆであがる2分前になったらフライパンに油を切ったツナ缶を1缶とチューブにんにく3cmを入れ、弱火にかける
- ④ツナとにんにくを1分ほど炒めたら、とうもろこしの実1本分を入れ、更に1分炒める
- ⑤パスタの加熱が終わったらお湯を切ってざるにあげ④のフライパンに入れる
- ⑥そこにチキンコンソメ小さじ1を入れて1分ほどしっかり混ぜ合わせて火を止める
- ⑦最後に水洗いしたレタスを適当な大きさにちぎって混ぜる



＼おとう飯大使より／

お皿に盛ったらお好みで粉チーズをかけるのもオススメ!



さて皆さま!プレミアムフライデーとは、早く仕事を終えて外食したり、

映画を見たり、スポーツしたり。そんな日だと思いませんか?

しかし、それだけではないのです。少し早く帰り、家の近所で食材を買って

料理するプレミアムフライデーがあったって良いんです!!

手軽な食材と簡単な調理法で、豪華に見える!!

そんなプレミアムなおとう飯を作ってみませんか??



豚肉のシャリアピンステーキ

材料 ※2人前

豚ロース肉 (豚ステーキ用の1センチ くらいの厚さのもの)	2枚
サラダ油	大さじ1
レタスなど (飾り付け用です)	
玉ねぎ	1個
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
ゴマ油	大さじ2
酢	小さじ2
チューブにんにく	3センチ

カンタン!



作り方

- ①豚肉をフォークでプスプスと刺す
- ②ソース用に玉ねぎの皮をむいてすりおろす
- ③新品のビニール袋にお肉を入れて、その上からシャリアピンソースの材料を全て入れて全体的に揉み、30分ほどソースに漬け込む
※ジッパー付きのポリ袋(食品用)があれば便利だよ!
- ④その間に飾り付けのレタスなどを切る
(キャベツの千切りとかでもOK!)
- ⑤ビニール袋からお肉を取り出して(出来るだけソースをきる)、サラダ油をひいたフライパンで焼く
※中火で片面を2分程度焼いたら、反対面は弱火にしてからフタをしてさらに2分程度蒸し焼きにします
- ⑥お肉をお皿にのせたら、残りのシャリアピンソースをフライパンに入れてあたためお肉にかければ完成!





ローストビーフ丼

材料

牛もも肉ブロック	300グラム
(お安いお肉でも充分!)	
舞茸	1パック
サラダ油	大さじ1
チューブにんにく	5センチほど
塩胡椒	適量
タレ	醤油 大さじ3
	酒 大さじ2
	みりん 大さじ2
	砂糖 大さじ1
飾り	卵黄 丼1つに1個
	レタス 少々

炊飯器で
カンタン!



作り方

- ①牛もも肉を全体的にフォークでプスプス刺す
- ②塩胡椒とにんにくをお肉にまんべんなく塗りこみジッパー付きポリ袋へ入れる
※ジッパー付きポリ袋は食品用の新品を使ってね!
- ③舞茸をみじん切りにして(粗くて良い!), ジッパー付きポリ袋に入れてお肉全体に貼りつくようにして30分ほど冷蔵庫で放置
※ここで舞茸の酵素がタンパク質を分解するのでお肉が柔らかくなります!
- ④30分経ったら冷蔵庫から取り出して、舞茸をスプーンなどで取り除いて別の器に置いておく
- ⑤フライパンにサラダ油大さじ1をひいて火をつけ、中火でお肉全面を焦げ目がつく程度にカリッと焼き上げる
- ⑥お肉をジッパー付きポリ袋へ戻し、あらかじめ材料を混ぜておいたタレを入れて揉みこみ、空気を抜いてジッパーをしっかりと閉じる
- ⑦炊飯器にジッパー付きポリ袋のままお肉を入れて、少し冷ましておいた熱湯(だいたい70度くらい)をお肉全体がつか程度入れてフタをする
- ⑧保温ボタンを押して30~40分ほど放置
※赤身が好きの方は30分くらい! お好みに時間調節してね!
- ⑨炊飯器からジッパー付きポリ袋を取り出して袋を開けずに冷蔵庫で20分以上、常温になるくらいまで放置
※近くのものが熱くならないように離して置いてね
- ⑩その間にご飯を炊いて!
※ここで雑穀米のもとを入れて炊くと、完全にオシャレカフェのローストビーフ丼になるよ!
- ⑪お肉が冷めたらジッパー付きポリ袋のタレと、別のお皿に移しておいた舞茸をフライパンに入れて、中火で一煮立ちさせればソースの出来上がり!
- ⑫お肉を薄く切ってドンブリのご飯の上に盛りつけて、端にレタス、真ん中に卵黄をのせ、ソースを全体にかければ完成!!



まるまる玉ねぎオニオングラタンスープ

材料

※2人前

玉ねぎ	2個
(中くらいの大きさの新しいもの)	
スライスチーズ	2枚
水	500cc
チキンコンソメ	1個
黒胡椒	少々
(お好みで)	

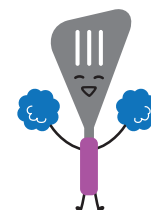
豪華で
カンタン!



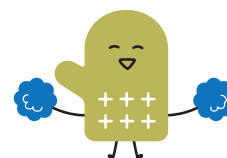
作り方

- ①玉ねぎの皮をむいてへたを切り落とし、底側の方から包丁で十字に切れ込みを入れる(玉ねぎの1/3ほど)
- ②玉ねぎをそれぞれラップで包み(2重にして完全密封)、電子レンジ600ワットで8分加熱する
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください
- ③その間に水とコンソメを鍋に入れて沸騰させ、コンソメが溶けたら弱火にし、レンジから玉ねぎを取り出しラップをはずして崩さないように鍋に投入
※レンジから玉ねぎを取り出す際は熱いので注意!
- ④一煮立ちさせたら火を消して、玉ねぎをくずさないように1つずつスープ碗に入れ、玉ねぎの上にスライスチーズを一枚のせる
- ⑤その上からスープをかけて、お好みで黒胡椒をかければ完成!

フレ!! フレ!!



フレ!! フレ!!



ミニトマトの和風サラダ

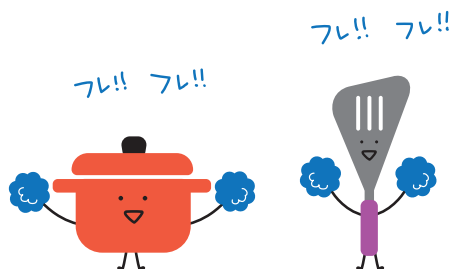
材料 ※2人前

ミニトマト	10個
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
サラダ油	大さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
チューブ生姜	2センチ
塩胡椒	少々

作り方

- ①ミニトマトを洗ってへたをとり、縦半分に切り器に入れる
- ②ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、トマトと軽くあえてお皿にのせれば完成!

※レタスなどをそえると、よりプレミアムになるよ!



10月31日はハロウィンです。日本でも、すっかり定番のイベントに

なりましたね。週末にホームパーティーをするご家庭もあるのでは!?

ハロウィンでホームパーティーをするけど、何か手軽に子ども達や友人達に

喜んでももらいたい!けれど、そんなの料理に手慣れた上級者のすること・・・、

なんて諦めてませんか??このハロウィンの「おとう飯」、**時間もかからず簡単**ですよ!

みんながアッ!と言うこと間違いなしです!!是非作ってみて下さい!





カボチャのグラタン

材料 ※2〜3人前

カボチャ	400g程度
牛乳	100cc
ベーコンスライス	2枚
玉ねぎ	1/2個
コンソメ顆粒	小さじ2
油	大さじ1

子どもも大人も
大好き!



作り方 ▶ 動画もあるよ!

- ①カボチャのタネを取り除いてラップで包み、電子レンジ600ワットで7分加熱、耐熱皿に移してスプーンで砕いて潰す(マッシュポテミたいになればOKです!)
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください
- ②ベーコン2枚を1センチ程度に、玉ねぎは薄くスライスして、フライパンに油をひいて炒める
- ③①に牛乳、コンソメ顆粒を入れてよく混ぜたあと、②を加えてさらに混ぜる
- ④最後にとろけるチーズをかけて、オーブントースターで10分温めたら完成!

フレ!! フレ!!



フレ!! フレ!!



マヨコーン蒸しパン

材料 ※2〜3人前

生地	ホットケーキミックス	50グラム
	水	40cc
	ごま油	小さじ2
	塩	ひとつまみ
具・調味料	ベーコンスライス	1枚
	コーンの缶詰	大さじ1
	※お好みで多く乗せてもOK!	
	マヨネーズ	適量
	黒胡椒	お好みで
	青のり、きざみ海苔	お好みで
	とろけるチーズ	適量

パーティーに
ささっと!



作り方

- ①生地の材料をボールに入れて泡立て器で混ぜ、耐熱タッパーやグラタン皿などに入れる
※大きい容器だとふっくら仕上がりに。生地を入れて半分くらい埋まる大きさの容器を使って下さいね!
- ②5ミリ程度に切ったベーコンと、汁をよくきったコーンを①に乗せる
- ③マヨネーズをお好みの量かけて最後にチーズを乗せる
- ④ふんわりラップを掛けて電子レンジ600ワットで2分加熱、取り出してそのまま1分ほど蒸らせば完成!

※お好みで、黒胡椒、青のりやきざみ海苔を振りかければ味のバリエーションも増えて楽しいよ!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください



＼おとう飯大使より／

マヨネーズをトマトケチャップにするとピザ風味に変身するよ!



カボチャのティラミス

材料 ※2人前

カボチャ 30グラム程度

※カボチャはタネを取って、
ラップで包んで電子レンジで加熱、
そこからスプーンで
実の部分ですくった量

マシュマロ 60グラム

クリームチーズ 100グラム

食パン 1/2枚
(8枚切り)

インスタントコーヒー
ココアパウダー

カンタン!



作り方

準備

- ①材料に合わせて適量にカットしたカボチャをラップに包んで、電子レンジ600ワットで7分加熱する
- ②耐熱容器に、マシュマロを半分にカットしたものと一緒にクリームチーズを入れて、電子レンジ600ワットで1分加熱、取り出したら泡立て器で混ぜてチーズムースを作る
- ③1センチ角にカットした食パンに、かなり濃めに作ったコーヒーをしみこませておく

仕上げ

- ①透明の器(小さなプリンとかの入れ物)2個それぞれに、③の食パン1/4程度を入れる
※仕上がりが水っぽくならないように、食パンを軽く絞ってコーヒーの水けを切ってから入れてね!
- ②のムースを器の真ん中まで入れ、①のカボチャの実の部分1/4程をスプーンですくいと、それぞれの器に乗せる
- ③②に残りの食パン、かぼちゃをいれて再びチーズムースを流し入れる
- ④最後にココアパウダーをふって完成!
※冷やさないで温かいうちに食べてね! 冷やすとマシュマロがまた固まってしまいます!
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください



さて!皆さま、11月22日は「いい夫婦の日」でございます!

そこで・・・奥様にどんな料理が好きか聞いてみましょう!そして・・・どんな食材にも合う、

必殺のソース5種類をつかって「おとう飯」を作ってみませんか!

ソースは簡単、何にでも合う!正直これだけパターンがあれば、

どれかは絶対に気に入ってもらえるはず、そして夫婦の仲もバッチリなはず?!

これで気に入ってもらえなければ・・・次の「おとう飯」に期待してください!笑



肉にも魚にも相性ピッタリ! トマトソース

材料

トマト	3個 (500グラム程度)
玉ねぎ	半分 (100グラム程度)
トマトケチャップ	大さじ3
チューブにんにく	3センチ
ハーブ塩	小さじ1
※なければ固形チキン コンソメ1個で大丈夫!	
オリーブオイル	大さじ1
※なければ、ごま油	

作り方

- ①ヘタを取ったトマトを2センチ角にカット
※横半分に切ってスプーンでタネを取り除くとより美味しく仕上がります!
- ②みじん切りにした玉ねぎ、チューブにんにくを耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをして電子レンジ600ワットで2分加熱
- ③②に、①のトマト、トマトケチャップ、ハーブ塩(または固形チキンコンソメ)を入れて混ぜ、ふんわりラップして電子レンジで4分加熱
- ④取り出してよく混ぜたら、さらに電子レンジで2分加熱
- ⑤オリーブオイルを入れて混ぜ合わせたら完成!
※使い切れなければ清潔な密封容器に移して冷凍保存できるよ!
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください

おすすめメニュー

◆チキンのトマトソース

食べやすい大きさに切った鶏もも肉に、塩・胡椒を適量ふりかけ、サラダ油(大さじ1)をひいたフライパンで焼く。お皿に盛って温かいトマトソースをかければ完成!

◆白身魚(タラの切り身)のトマトソース

タラの切り身(2切れ)の両面に、塩・胡椒を適量ふりかけ、表面全体に小麦粉をまぶす。サラダ油(大さじ1)をひいたフライパンで皮の方から中火で焼き、両面が焼けたらお皿に盛って温かいトマトソースをかけて完成!

◆簡単トマトソースパスタ

お好みのパスタを茹でて、トマトソースを絡めて粉チーズをかければ出来上がり!

◆その他のおすすめ食材と調理法

お肉料理なら何でも! 白身魚のムニエル・ソテー など

カンタン!



色んな食材にピッタリ! ホワイトソース

材料

バター	50グラム
小麦粉	40グラム
牛乳	200CC
固形コンソメ	1個

※チキンコンソメが
おススメです!

作り方

- ①バターと小麦粉を耐熱容器に入れて、電子レンジ600ワットで1分加熱
- ②牛乳とコンソメを1に投入。混ぜずにそのまま電子レンジで1分加熱
- ③取り出してよく混ぜて、さらに電子レンジで30秒~1分加熱し再度よく混ぜ合わせたら完成!

※加熱時間は、耐熱容器の種類や、牛乳の温度により変わるよ。30秒加熱したら様子を見て、30秒ずつ再加熱してベストな状態を探してね! ※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください

おすすめメニュー

◆サーモンのムニエル ホワイトソース

サーモン(2切れ)は、キッチンペーパーで表面の水気を取って、両面に軽く塩・胡椒をふりかけ、薄力粉(大さじ2)をまぶし、サラダ油(大さじ1)をひいたフライパンで皮の方から中火で焼く(※皮の部分もしっかり焼いてね)。両面が焼けたらお皿に盛って温かいホワイトソースをかければ完成!

◆チキンのホワイトソース煮

食べやすい大きさに切った鶏もも肉に軽く塩・胡椒をふりかけ、サラダ油(大さじ1)をひいたフライパンで、皮の方から中火で茶色く焦げ目がつくまで焼く。ひっくり返したら弱火にして、しめじ少々を入れてフタをして5分蒸し焼きする。最後に、フライパンにホワイトソースを入れて軽く煮込んで完成!

◆簡単ドリヤ

炊いてあるご飯を耐熱容器に入れて、たっぷりのホワイトソースをかけ、その上にスライスチーズをバラバラと乗せ、オーブントースターで10分温めれば出来上がり! お好みで、ウインナーや、ツナ缶、コーン缶などをホワイトソースに混ぜても美味しいよ!

※ご飯は、温かくても冷たくてもOK! ※温度設定が出来るオーブントースターの場合は180度で!

◆その他のおすすめ食材と調理法

煮込み料理なら何でも(特に、豚肉や野菜の煮込みがオススメ!)、白身魚のソテー・ムニエル など

手間いらず!



イタリアンテイスト! バルサミコソース

材料

バルサミコ酢	大さじ2
しょう油	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
※なければ、ごま油	
砂糖	小さじ1
チューブにんにく	2センチ

カンタン
絶妙!



作り方

- ①全てを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、電子レンジ600ワットで30秒加熱すれば完成!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください

おすすめメニュー

◆牛ステーキのバルサミコソース

牛ステーキ肉の両面に軽く塩・胡椒をふりかけて、サラダ油(大さじ1)をひいたフライパンで両面を焼いてお皿に盛り付け、牛肉を焼いたフライパンにバルサミコソースを入れて温めたら、ステーキにかけて完成!

◆ブリ(カジキマグロでも美味しい!)のバルサミコソース!

ブリの切り身(2切れ)の両面に軽く塩・胡椒をふりかけてから、表面に小麦粉をまぶす。サラダ油(大さじ1)をひいたフライパンで中火で両面を焼いたらバルサミコソースをかけて、ソースがフツフツとすれば完成。(※ナスやズッキーニなどがあれば少量をカットして一緒に焼くとゴーヤジャスに!)

◆バルサミコトースト

バルサミコソースとお好みの量の粉チーズを混ぜ合わせる。軽くトーストしたフランスパンを浸してどうぞ! ワインに良く合う逸品に!!

◆その他のおすすめ食材と調理法

生野菜サラダ、温野菜サラダ、カルパッチョ、豚バラ肉のしゃぶしゃぶ など

恐るべし万能たれ! 中華ソース

材料

しょう油	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
チューブ生姜	1センチ
チューブにんにく	1センチ
長ネギ (みじん切り)	5センチ
豆板醤	小さじ1/2

※小さいお子様がいらっしゃれば
ナシにしてね!



作り方

- ①材料をすべて混ぜるだけ!

おすすめメニュー

◆豚しゃぶ中華ソース

お湯に豚バラスライスを一枚ずつさっとくぐらして、赤い部分が無くなればザルに上げていく(※冷水につけないで! お肉が硬くなってしまいます)。キャベツの千切りと豚しゃぶをお皿に盛り付けて、中華ソースをかけて卵黄を1つ落として完成!

◆ナスの中華ソースマリネ

ヘタを切り落としたナス2本を食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、しっかりラップして電子レンジ600ワットで2分加熱、取り出したらナスが熱いうちに中華ダレをかけて冷蔵庫で冷やして完成!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください

◆中華ダレやっこ

絹豆腐をお好みの大きさに切って、中華ダレをかけて完成!

◆その他のおすすめ食材と調理法

鶏肉料理なら何でも! (蒸し鶏は特にオススメ!) 生野菜サラダ、温野菜サラダ

メイン料理にも使える! 明太ソース

材料

辛子明太子	一腹 (70グラムくらい)
マヨネーズ	大さじ3
牛乳	大さじ1



作り方

- ① 明太子の端を包丁で切り落とし、反対側の端を押えて包丁の背中をスライドさせて中の粒をしぼり出して、材料と混ぜ合わせれば完成!

おすすめメニュー

◆ 明太マヨ豚丼

豚バラ肉(2,3枚)を4,5センチにカットして、薄くスライスした玉ねぎ(1/6個)と一緒に、サラダ油(大さじ1)をひいたフライパンでさっと炒める。ご飯の上に盛り付けたら明太ソースをかけて完成!

◆ 鶏むね肉の明太ソースがけ

食べやすい大きさにカットした鶏むね肉に軽く塩・胡椒をふりかけ、サラダ油(大さじ1)をひいたフライパンで焼く。火を止めてから明太ソースを絡めれば完成!

◆ 明太ソースの冷やしうどん 動画もあるよ!

冷やしうどんを作り、明太ソースと刻み海苔を合わせて完成!

◆ 定番の大根サラダ

大根の皮をむき5センチ程度の短冊形に切ってソースと混ぜ合わせれば完成!

◆ その他のおすすめ食材と調理法

生野菜サラダ、温野菜サラダ(とくに蒸したジャガイモにはピッタリ!)、白身魚のソテー・ムニエルなど



皆さま!メリークリスマス!!そうです、クリスマスのおとう飯です!!

お家で料理を振る舞うクリスマスがあっても良いんじゃないでしょうか!

お父さんが作ったジンジャーマンクッキー、家族みんなで顔を描いたり服を描いたり

アイシングしてみてください!誰が一番上手かお家でコンテスト!!

きっと心温まるクリスマスの思い出になると思いますよ!!

皆さま、おとう飯にチャレンジして素敵なクリスマスをお過ごし下さい!





ローストチキン

材料 ※2人前

骨つき鶏もも肉	2本
塩胡椒	少々
調味料	醤油 大さじ2
	みりん 大さじ2
	砂糖 大さじ1

※お好みで、いちごジャム:小さじ2を加えると、程よい酸味が効いてオシャレな味になります!

レンジで!
(焼き目だけ
フライパンで)



作り方

- ①鶏もも肉をフォークで全体的にプスプスと刺してから、塩胡椒を塗り込む
- ②耐熱容器に鶏肉を入れて、ふんわりとラップして電子レンジ600ワットで6分加熱
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください
- ③熱したフライパンで、鶏肉の皮の方から中火でしっかり焼く
※皮から焼くことで鶏の脂でこんがり焼けるのでサラダ油は不要です!
- ④ひっくり返したら、混ぜ合わせておいた調味料を入れて、鶏肉の両面に絡め、少しとろみがつけば完成!
※焦げ付きやすいので要注意!
- ⑤アルミホイルで足を巻いて、持ちやすくしてね!

電子レンジで温めた際の鶏の出汁がたっぷりの残り汁。旨味たっぷりなので、パエリアにかけたり、サラダにかけたりしても美味しいよ! ご飯を炊く際に水に混ぜると、簡単に美味しい炊き込みご飯が出来上がります!!



パエリア

材料 ※2人前

白米	1合
玉ねぎ	1/4個 みじん切り
赤パプリカ	1/4個 1センチ角にカット
サフラン	1センチくらいのものを5,6本

※なければ、カレー粉:小さじ2でもOK。
カレー味になるけど、美味しいよ!

顆粒コンソメ 小さじ2

白ワイン 大さじ2

※なければ料理酒や日本酒でOK!

オリーブオイル 大さじ2

※なければごま油でもOK!

お湯 200cc

魚介 [アサリ、エビ、イカなど 適量
※冷凍のシーフードミックスでOK!]

鶏肉 [魚介類が苦手な方は鶏肉でも美味しいよ!
鶏もも肉 1枚
※2センチ角にカットしておく]

レンジで
簡単豪華!



準備

(本場スペイン風のパエリアを作りたいという方は! 新鮮な魚貝を使いましょう!!)

アサリ:100グラム ボールに、水:400cc、塩:小さじ2の塩水を作る。そこにアサリを入れたザルを沈めてまな板や鍋のフタなどをかぶせ光が入らないようにして1時間放置して砂を吐かせる

※ザルを使うと、吐いた砂をアサリが呑むのを防げます

有頭エビ:6~8尾 殻をむいて背ワタを取る

イカ:1/2杯 内臓を取って輪切りにする

※残ったイカは洗って水気を切ってラップをすれば冷凍保存ができます!

作り方

▶ 動画もあるよ!

- ①水でといだ白米、玉ねぎ、サフラン、顆粒コンソメ、お湯、料理酒、オリーブオイルを耐熱容器に入れて混ぜ合わせて10分ほどおいておく
- ②お湯が黄色くなったのを確認したら、しっかりとラップをかけて電子レンジ600ワットで6分加熱。一度取り出してよく混ぜ、パプリカ、魚介(もしくは鶏もも肉)を入れてもう一度よく混ぜ合わせる
- ③今度は、両端を開けた状態でラップをかけ、電子レンジ600ワットで5分加熱する
- ④再度、よく混ぜ合わせたら、両端を開けた状態にしてラップをかけ、10分蒸したら完成!!

※蒸らすことで水分が抜けて美味しいパエリアに変身します!
お好みでレモンを絞ってかけてみてください!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください



チーズのマッシュポテト

材料 ※2人前

じゃがいも 1個
(100グラム程度)

チーズ 50グラム
(大人にはブルーチーズ、
子供にはクリームチーズで！)

牛乳 50cc

粗びき黒胡椒 適量
※なければ普通の胡椒でOK!

カンタン
贅沢!



作り方

- ①水洗いしたじゃがいもにラップをまいて、耐熱容器に入れて電子レンジ600でワット4分加熱、少し冷めるまで放置する
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください
- ②じゃがいもの皮をむいてボールに入れ、マッシャーで潰す
- ③チーズと牛乳を入れて混ぜ、黒胡椒をかけて完成!
※クリームチーズの場合は、味をみてお好みで塩を適量加えてください。
※ピンクペッパーとローズマリーなどを散らすと、さらにクリスマスっぽくなるよ!



ジンジャーマンクッキー

材料

薄力粉 200グラム

バター 50グラム

砂糖 80グラム

卵 1個

チューブ生姜 3センチ

シナモンパウダー 少々
(あれば)

アイシングシュガーパウダー 150グラム
※大きなスーパーの製菓材料コーナーに置いてあります

水 20グラム
※商品によって水の分量が
違うので、商品の説明書き
を見て調節してね!

かわいいぞ!



ジンジャーマンの型

※厚紙や牛乳パック、クリアファイルなどとセロハンテープで作れるよ!
100円ショップなどでも入手できます

クッキングシート

コルネ

※クッキーに絵を描くときにアイシングシュガーをしぼり出す
絞り袋のこと。オープンシートやOPPシートとかで簡単に作れるよ!

作り方

- ①ボウルにバターを入れて電子レンジ600ワットで30秒加熱、取り出して泡立て器で良く混ぜる
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください
- ②①に、砂糖、卵、チューブ生姜、シナモンパウダーを入れてよく混ぜ、薄力粉を加えたらゴムベラで再びよく混ぜる
- ③平らな場所にクッキングシートを敷き、②のクッキーの生地を乗せ、上からクッキングシートをかぶせて挟む。麺棒でコロコロして5ミリくらいの厚さにする
※生地を両端に割りばしを置いて、その上に麺棒を乗せてコロコロすると、簡単に均等な厚さにできるよ!
- ④ジンジャーマンの型に抜いた生地をクッキングシートを敷いた天板の上に並べ、オーブン180度で25分焼く
※トースターの場合は、650ワットなら6分、1300ワットなら2分、10分放置してから蓋を開けて冷ましてください。(お家のトースターに合わせて調節してね!)
- ⑤クッキーが冷めたら、水を加えたアイシングシュガーをコルネに入れて、顔や服を描いて完成!
※色付きのアイシングシュガーを使うか、食紅を加えるとカラフルになって可愛いよ!