



さて皆さま! 折角のお正月ですので、いつものおとう飯よりも少しだけ

手をかけてみませんか? 心配しなくても大丈夫! 簡単です!

さらに、数日は保存がききます!! 一度作ってしまえば、お正月休みの間は

心配しなくて大丈夫!! 手を抜くところは、抜きましょう! 笑

しかしコレを食べた家族のみんなは、とても手を抜いたとは思わないはずです!

年末に作り置きしても、新年1発目のおとう飯にしてもOK!

おとう飯に挑戦して株を上げちゃって下さい!!



お正月の

錦織り成すあでやかさ! 錦たまご

材料

卵	4個
砂糖	大さじ1 (白身分)
	小さじ2 (黄身分)
塩	少々

レンジで
カンタン!



作り方

① 固めのゆで卵を作る

※水から茹でていき、沸騰したら弱火で12分茹でてください

② 卵が冷めたらカラをむいて、白身と黄身に分ける

※ゆでた卵は、30秒ほど冷水につけておくとむきやすいよ!

③ 白身を裏ごし、砂糖大さじ1を加えよく混ぜる

※裏ごし器が無ければ、ザルでも構いません。それも無ければ、頑張って包丁で細かく叩き切りしてください!

④ 続いて、黄身も裏ごしし砂糖小さじ2を入れてよく混ぜる

⑤ 適当な大きさの耐熱容器などにラップを大きめに敷き、白身を敷き詰めて強めに押さえて平らにし、続けて黄身の2/3の量を白身の上に敷き詰めて同様に強めに押さえる。最後に残りの黄身を全体的に振りかける

⑥ 上からふんわりとラップして電子レンジ600ワットで1分半加熱し、取り出して自然放置する

⑦ 冷めたらラップごと取り出して、好みの大きさに切り分ければ完成!

※食べたい分だけ切り分けて、ラップにくるんで容器に戻して冷蔵庫に入れておけば、4、5日は保存が効きます!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください

お正月の

色鮮やか!おせちのロールチキン

材料 ※4人分

鶏もも肉	2枚
にんじん	1/4本
インゲン	4本
塩胡椒	少々
料理酒	大さじ2
※なければ日本酒でOK!	
タレ	
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1

レンジで
カンタン!



作り方

- ①インゲンは両端を切り落とし、にんじんはインゲンと同じくらいの太さに切る
- ②皮の方を下にして鶏もも肉を広げ、全体的に同じ厚さになるように身が厚い部分に包丁で切れ目を入れて開いたら、塩胡椒を軽く振りかける
- ③鶏もも肉の端の方にインゲンと人参を並べて乗せると巻く
- ④③の鶏肉をきれいにラップで包み、ようじで7、8ヶ所穴を開ける
- ⑤耐熱容器に入れ、電子レンジ600ワットで3分、ひっくり返して2分加熱し、少し冷めるまで自然放置する
- ⑥耐熱容器の中でラップをはずし、鶏肉から出た汁はとっておく
- ⑦軽く熱したフライパンに鶏肉を入れ弱火で転がしながら焼き色をつけ、⑥でとっておいた肉汁にタレの材料を加えて混ぜ、流し入れて弱火で2分くらいからめる
- ⑧冷めたら、お好みの大きさに切って完成!

※食べたい分だけカットして、残りは空気に触れないようにラップで包んで冷蔵庫に入れておけば4、5日は保存が効きます!
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください

お正月の

縁起良い!鯛めし

材料 ※4人前

鯛のアラ

※スーパーなどで売ってる
小さめのもので充分です

お米

3合

昆布茶

小さじ2

※無ければ白だし:大さじ1が、
顆粒の和風出汁の素:小さじ2でOK。
だし昆布があれば10センチくらいの
大きさのものをぬるま湯600ccに
つけておき出汁をとってもOK。

調味料

料理酒

大さじ2

※なければ日本酒でOK!

みりん

大さじ2

醤油

大さじ1

塩

少々

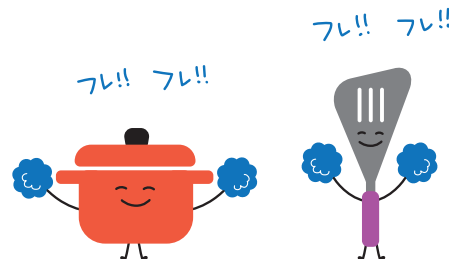
炊飯器で
カンタン!



作り方

- ①鯛のアラを流水にさらし残っている血合いを取り、残っているウロコも取る
- ②①をザルに入れ、沸かしたお湯をまわしかける
- ③炊飯器のお釜に、といだお米と調味料を入れ、3合のメモリまで水を入れ軽く混ぜる
- ④鯛のアラをお米の上ののせてご飯を炊く
- ⑤炊けたら、鯛の骨を取り除いてご飯と鯛の身を混ぜたら完成!

※刻んだ大葉や、炒りごまをかけても美味しいよ!
※冷めたらプラスチック製の密閉容器等に入れて冷凍すれば
1週間程度は保存が効きます!





今年はスポーツのビッグイベントが盛りたくさん。

家族の中でも応援したい競技や選手、チームは色々ですね。

家族の誰かがテレビで応援したい、そんな時はおとう飯の出番です。

簡単、手軽に作って、おとう飯をつまみながら応援しませんか。

冷めても美味しいので、長時間の観戦にもピッタリ！

この機会におとう飯に挑戦してみませんか。慣れれば簡単、更に時短！

みなさんも「おとう飯」タイムトライアルに挑戦してみてくださいね！



スポーツ応援!!

ミートボールバーガー

材料

ミートボール	豚ひき肉	100グラム
	パン粉	大さじ1
	牛乳	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	塩胡椒	適量
ソース	水	50cc
	ケチャップ	大さじ1
	ウスターソース	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/2
飾り付け	顆粒コンソメ	小さじ1/2
	レタス	
	プチトマト	
	スライスチーズ	
	ゴマ	
	ピック	

作り方

- ①ボールにミートボールの具材を入れて全て混ぜ合わせる
- ②耐熱容器にソースの具材を入れて混ぜ合わせる
- ③①を小さく丸めたらお皿に立てる底の部分を平らにして、②の耐熱容器に入れたらふんわりとラップをして電子レンジ600ワットで3分加熱する
- ④一旦取り出して、軽く混ぜたら再び電子レンジ600ワットで2分加熱する
- ⑤ミートボールは半分に、レタス、スライスチーズはミートボールより少し大きめに、プチトマトは薄く、切る
- ⑥ピックにミートボール、レタス、トマト、チーズ、ミートボールの順に刺してゴマをかけたら完成！
- ⑦冷めたらラップごと取り出して、好みの大きさに切り分けければ完成！

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください



＼おとう飯大使より／

余ったソースは他のおとう飯にかけてもおいしいよ！

スポーツ応援!!

サーモンフライ

材料 ※2人分

サーモン	2切れ
パン粉	1カップ
パセリのみじん切り	小さじ2
※あればいいですよ!	
サラダ油	大さじ1
塩胡椒	少々
料理酒	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1

レンジで
カンタン!



作り方

- ①サーモンは水気をキッチンペーパーなどでしっかり取ってから3等分に切り、全体に料理酒小さじ1をふりかける
- ②耐熱容器にパン粉とサラダ油を入れてよく混ぜ合わせ、フタをしないで電子レンジ600ワットで2分加熱する
- ③パン粉の真ん中に焦げ目ができるので、焦げ目の茶色が広がるようにまんべんなく混ぜ、塩胡椒適量を加えて更に混ぜ合わせる
※パセリのみじん切りがあれば、ここで混ぜてね!
- ④サーモン全体にマヨネーズを薄く塗り、
③の容器の中に入れてパン粉をまぶす
- ⑤耐熱皿の上にペーパータオルを敷き、その上にサーモンを並べて電子レンジ600ワットで1分30秒加熱する
- ⑥一旦、サーモンをひっくり返して、更に電子レンジで1分30秒加熱したら完成!
※加熱が終わったらキッチンペーパーなどで油を吸わせるとパリッと出来上がるよ!
※レモンを絞ったり、ミートボールのソースをかけても美味しいよ!
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください

スポーツ応援!!

ポーク卵おにぎり

材料 ※2人前 4個分

ランチョンミート	4枚
(5ミリくらいの厚さで)	
生卵	2個
マヨネーズ	適量
ケチャップ	適量
ご飯	400グラム
※お米1合で、約340~350 グラムの炊きあがりになります	
焼き海苔	半切りサイズ 4枚
ラップ	

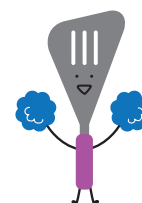
ボリューム
たっぷり!



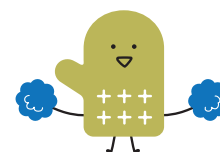
作り方

- ①ランチョンミートをフライパンで両面に軽く色がつくまで焼き、キッチンペーパーなどに取り上げて油をきる
※油分が多いのでそのまま焼いて大丈夫です!
- ②生卵をかき混ぜ、ランチョンミートを焼いたフライパンに入れてザックリとかき混ぜながら熱し、半熟になったらお皿に取り出す
※ランチョンミートの油分が残ってるので油は使いません!
※半熟程度に仕上げるのがポイント!
- ③ラップを大きめに広げてその上に横長に海苔を置き、ご飯100グラム(1/4)を左右どちらかの端だけ除いて満遍なく乗せて、端の方にランチョンミート、その上に卵(1/4)を乗せ、マヨネーズ、ケチャップを適量かける
- ④ラップごと、真ん中から折りたたんでのり巻き風に巻いて完成!

フレ!! フレ!!



フレ!! フレ!!



スポーツ応援!!

チーズスナック

材料

スライスチーズ お好みの量

※プロセスチーズを使用して下さい。

溶けるタイプやナチュラルチーズでは出来ません。

お好みのトッピング

(黒ごま、ナッツなど)

クッキングシート

劇的カンタン!
レンジで!



作り方

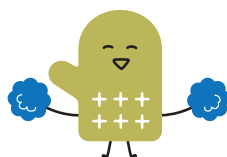
▶ 動画もあるよ!

- ①耐熱皿の上にクッキングシートを敷く
- ②チーズを縦横半分に切り4等分にして並べる
- ③電子レンジ600ワットで2分加熱する
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください
- ④冷まして完成!

フレ!! フレ!!



フレ!! フレ!!



さて皆さま! ホワイトデーのおとう飯ですよ! ホワイトデーには

オシャレな“おとう飯”を振る舞ってみませんか?

家族へのお返しにはもちろん。友チョコのお返しには、友アクアパッツァ

なんてどうでしょうか!? 今回も、簡単! 更に美味しい!! そして、

いつもより見栄えがいい!! 「これ、どうやって作ったの!？」

なんて聞かれること間違いなし! ひよっとすれば、この簡単レシピも

お返しのプレゼントになるかもしれません!! 皆さま是非チャレンジしてみてください!





アクアパッツァ

材料 ※2人前

アサリ	1パック
※140グラム〜300グラムで あれば全部入れて大丈夫! 殻付きの生きているものを使ってね!	
魚の切り身	2切れ
※キンメダイ、タイ、タラがオススメ!	
セロリ	1/2本
※あればいいですよ!	
オリーブ	3個
※あればいいですよ! 種なしで、緑でも黒でも可!	
プチトマト	8個
だしの素	小さじ2
※白だし:大さじ1でも大丈夫です!	
白ワイン	大さじ1
※なければ料理酒や日本酒で大丈夫!	
オリーブオイル	大さじ1
チューブニンニク	3センチ
※生のんにくなら1かけ	
塩胡椒	適量

調味料

準備 (アサリの砂抜きの方法)

- ①ボールに、水500ccに対して塩:大さじ1の塩水を作る
- ②アサリの殻と殻をこすり合わせてよく水で洗いザルに入れる
- ③ザルを①のボールに沈めて、アサリがすこしだけ水面から出るようにする
※ザルを使うと、吐いた砂をアサリが吞むのを防げます!
- ④まな板や新聞紙などで蓋をして暗くして1時間ほど放置する

レンジで
カンタン!



作り方  動画もあるよ!

- ①アサリの砂抜きをする
※方法は準備を見てね!1時間程度かかります。
- ②魚の切り身はそれぞれ3等分にカット、プチトマトはヘタを取る
※セロリや生のんにくを使う場合はここで薄めにスライス、オリーブは半分にカットしておきます
- ③調味料の材料をよく混ぜる
- ④耐熱皿に②の材料と砂抜きしてあるアサリを入れ、③の調味料をかけて軽くラップして電子レンジ600ワットで6分加熱
※アサリの上にほかの材料が乗らないように注意!アサリの殻が開かなくなってしまうです!
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください
- ⑤軽く混ぜたら完成!
※イタリアンパセリや普通のパセリを刻んで振りかけるとキレイに仕上がるよ!



野菜ジュースを使ったリゾット

材料 ※2人前

野菜ジュース	200ml
(果物と食塩が入っていないものを使ってね!)	
ベーコン	2枚
(みじん切りにしておいてね!)	
しめじ	1/2株
(みじん切りにしておいてね!)	
ご飯	120グラム
チキンコンソメ(顆粒)	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1
チューブニンニク	3センチ
塩、粗挽き黒胡椒	少々
(普通の胡椒でも大丈夫!)	
仕上げ	
ピザ用チーズ	適量
パルメザンチーズ	大さじ2
パセリ	適量
(あればいいですよ! みじん切りにして使ってね!)	

レンジで
カンタン!



作り方

- ①仕上げの材料以外を全て耐熱容器に入れて混ぜ合わせる
- ②ふんわりとラップして電子レンジ600ワットで4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よく混ぜ合わせたら、熱いうちに仕上げの材料を上に乗せて完成!



ミートローフ

材料 ※2〜3人前

パ テ	合挽き肉	250グラム
	溶き卵	1/2個
	玉ねぎ	1/2個 (みじん切りにしておいてね!)
	パン粉	1/2カップ
	ウスターソース	大さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	塩、胡椒	少々
	ベーコン	2枚 半分にカット
	うずら卵水煮	6個
	さやいんげん	4本 (ヘタは切っておいてね)
具		

カンタン
贅沢!



作り方

- ①ボールにパテの材料を全て入れてよくこねる
- ②平らなところにラップを大きめに広げる
- ③ラップの上にベーコンを2列に敷いたら、ベーコンを覆う程度の幅に①のパテを半分だけ乗せて均等の厚さにする
- ④その上にさやいんげんとうずらの卵を並べたら、残りのパテを乗せてかまぼこ形にして全体をラップでしっかり包む
- ⑤電子レンジ600ワットで8分加熱、冷めるまで放置して切り分ければ完成!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください

フレンチトースト

材料 ※2人前

牛乳	150cc
卵	1個
砂糖	大さじ1
バター	適量
食パン6枚切り	2枚
ス	ハチミツ 適量
ペ	ゴルゴンゾーラチーズ 適量
シ	粗挽き黒胡椒 適量
ャ	
ル	
ト	
ッ	
ピ	
ン	
グ	

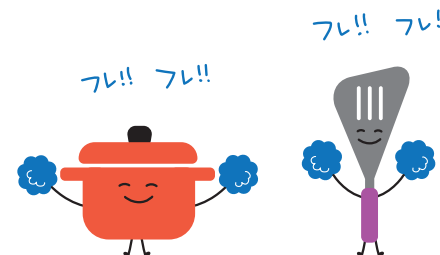
レンジで
ふんわり!



作り方

動画もあるよ!

- ①食パン以外の材料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせる
- ②食パンを半分に切って1に両面を浸す
- ③電子レンジ600ワットで両面20秒ずつ加熱
※いきなりフライパンで焼くよりフワッと仕上がります!
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください
- ④フライパンにバターを入れて、弱火で両面ジックリ焦げ目がつくまで焼いたら完成!?
※ここで完成でも良いのですが、折角のホワイトデーなのでもうひと手間!
- ⑤フレンチトーストの上にカットしたゴルゴンゾーラチーズ、ハチミツ、粗挽き黒胡椒をかければスペシャルフレンチトーストに!
※そのほか、パウダースシュガーやココアパウダー、チョコソースやジャム、フルーツなど、好きな物をトッピングして楽しんでね!





さて皆さま!ゴールデンウィークのおとう飯です!

お出かけの回数もグッと増えるこの季節!

ゴールデンウィークは遊び疲れて、作るのも大変。

そんなときこそ、簡単に短時間でおいしく、

しかもゴージャスに見える「おとう飯」に挑戦してみませんか!

是非この機会に、おうちで簡単BBQ料理や

今が旬の食材での料理にチャレンジしてみたい!!



シラスのピザトースト

材料 ※1人前

食パン	1枚 (6枚切り)
マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	1つかみ
釜揚げシラス	1つかみ
刻み海苔	お好みで



作り方

- ①食パンにマヨネーズ大さじ1を塗る
- ②釜揚げシラスをパンの全面に敷き詰める
- ③釜揚げシラスが隠れる程度にピザ用チーズを全体に散らす
- ④トースターでチーズに少し焦げ目が付くまで焼く
- ⑤トーストを十字に1/4カットして、刻み海苔を散らして完成!

※お好みで、刻んだ大葉を乗せても美味しいよ



春野菜の塩焼きそば

材料 ※2人前

焼きそばの麺	2玉
春キャベツ	1/4玉
新玉ねぎ	1/2個
豚バラ肉	100グラム
ごま油	大さじ1
塩ダレ(すべて混ぜ合わせます)	
塩	小さじ1
水	50cc
鶏ガラスープの素	小さじ2
※無かったら、和風だしの素でもいいよ！	
チューブにんにく	2センチ
レモン汁	小さじ2
※無かったらお酢で！	
オススメはレモン汁ですけど！	
粗挽き黒こしょう	適量
※なければ普通のこしょうでいいよ！	



作り方 ▶ 動画もあるよ！

- ①新玉ねぎを筋に沿って縦に5ミリ幅程度に切っておく
- ②焼きそばを内袋に入れたままレンジ600ワットで1分加熱する
- ③加熱した焼きそばを内袋から出して、耐熱ボウルにいれて新玉ねぎと混ぜる
※熱いので焼きそばを袋から出すときは気を付けて！
- ④豚バラ肉を3センチ幅にカットしたものを③に乗せる
- ⑤キャベツを縦横3〜5センチ程に切って豚バラ肉の上に散らしてごま油を全体にかける
- ⑥材料をすべて混ぜておいた塩ダレを全体に回しかける
- ⑦ふんわりラップして電子レンジで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整してください

丸ごと新玉ねぎの豚バラ煮

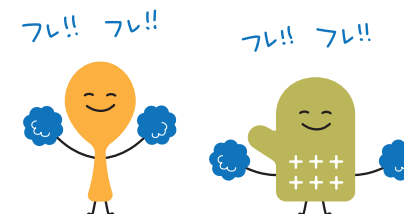
材料 ※2人前

新玉ねぎ	1個
豚バラ肉	4枚
バター	小さじ2
ポン酢	適量
かつお節(削り節)	適量
ケチャップ	大さじ1
塩こしょう	適量



作り方

- ①玉ねぎの皮をむいて、玉ねぎのへたを切り落とす
- ②へたの方から1/3の深さで十字に包丁で切れ込みを入れる
- ③バラ肉の両面に塩と胡椒を軽くふりかけ、その肉で玉ねぎを上から放射状に包み、全体が隠れるようにする
- ④全体をしっかりラップで包んで耐熱皿に乗せ、電子レンジ600ワットで5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
- ⑤ラップを外したら器に乗せ、バターとお好みの量のポン酢をかけ、かつお節をふりかけたら完成！
※ラップをはずす時は火傷に気を付けて！



焼きパイナップルマシュマロ

材料 ※2人前

パイナップル 2枚
(缶詰)
マシュマロ 8個

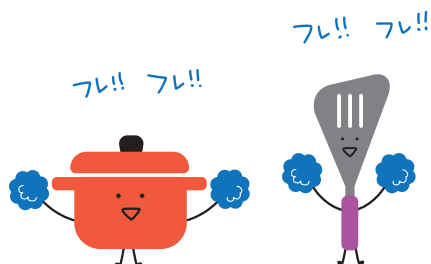


作り方

- ①パイナップル2枚を各々6等分に切って、フライパンで中火で焼き、軽く焦げ目がついてきたらひっくり返して反対側も同様に軽く焦げ目がつくまで焼く
- ②両側に焦げ目をつけたら弱火にしてマシュマロ8個をフライパンに入れて焦げ目が付くまで焼き、器に盛り付けて完成!

※最後にチョコレートソースをかけると豪華になるよ!

※汚れたフライパンは熱湯をかけるときれいに洗やすいよ!



さて皆さま!母の日のおとう飯ですよ!!

母の日にカーネーションの花束も素敵ですが、

今年はそれに少しプラスしてみませんか?

日頃の感謝を込めて、簡単だけど素敵に見えるレシピに挑戦!

なんてどうでしょう?今回のメニューを楽しみながら、

感謝の言葉を伝えてみるのも良いかもしれませんね!

皆さま、素敵な母の日をお過ごし下さい!!





サーモンとアボカドのラップ寿司

材料 ※4人分

酢飯	お米	2合
	(少し固めに炊いてね!)	
	米酢	40ml
	(米酢がなければ 穀物酢でも大丈夫!)	
ラップ寿司	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1
	アボカド	1個
	サーモン	1パック
	(生食用切り身)	
	チューブわさび	適量
	クリームチーズ	適量
	(お好みで)	



準備 (酢飯の作り方)

- ① 少し固めにお米を炊きます。
- ② 米酢、砂糖、塩を混ぜます。
- ③ 混ぜ合わせた調味料を炊けたお米にかけ、しゃもじでよく混ぜます。

作り方

- ① アボカドのへたが上になるようにまな板に置き、皮の上から縦に包丁を入れる
- ② 中心にある大きな種に包丁があたったら、包丁をあてたまま、アボカドを回して一周させる
- ③ 両手でアボカドを持ち、切込みにそってねじるように回し、アボカドを半分にする
- ④ 種をスプーンでくり抜き、さらに実を皮からくり抜く
- ⑤ アボカドを5mm幅にスライスする
- ⑥ 小さくラップを敷いて、サーモン1切れ、アボカド、クリームチーズ(小さじ1程度)、わさび、酢飯(ピンポン玉くらい)の順に置き、包んでラップの上をねじる
- ⑦ 形を丸く整えてラップを外せば完成!



さわら 春キャベツと鯖のボイル

材料 ※2人前

鯖	2切れ
春キャベツ	大きいのを2枚
プチトマト	8個
バター	1かけ
	(10グラム)
醤油	大さじ1
ごま油	小さじ1
塩こしょう	適量

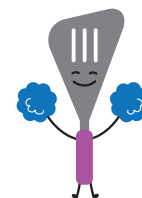
レンジで
カンタン!



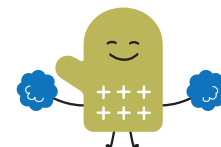
作り方

- ① 鯖全体に塩をまんべんなくふりかけ、水分が出てきたらキッチンペーパーなどでよく拭き取る
- ② プチトマトのへたを取り除き、キャベツを3センチ角に切る
- ③ 耐熱皿にキャベツを敷き、その上に鯖を乗せ全体に塩胡椒をかける
- ④ トマトとバターを乗せ、ごま油、醤油をかけてラップをする
- ⑤ レンジ600ワットで4分半加熱して完成!
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください

フレ!! フレ!!



フレ!! フレ!!





スコーン

材料 ※4人前

ホットケーキミックス 300グラム
牛乳 80ml
サラダ油 60ml
チョコチップ
(お好みで!)

レンジで!



作り方

- ①ボールにホットケーキミックス、牛乳、サラダ油を入れて混ぜる
- ②更にお好みでチョコチップを入れて混ぜる
- ③できあがった生地を直径2センチくらいのボールに丸めて薄くつぶす
- ④耐熱皿にクッキングシートを敷いて生地を3センチ間隔で並べる
- ⑤レンジで600ワットで2分40秒加熱して完成!
※ホイップクリームやお好きなジャムをかけて食べてもおいしいよ!
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください

フレ!! フレ!!



フレ!! フレ!!



クリームチーズと生ハムのタルト

材料 ※タルト4〜6個分
(使用するシリコンカップのサイズにより異なります)

きな粉 55グラム
牛乳 60グラム
砂糖 10グラム
クリームチーズ 大さじ6
(タルト1個に対し大さじ1)
生ハム 3, 4枚



作り方

- ①きな粉と砂糖を先に混ぜ、牛乳を加えて練る
- ②生地が手に付かなくなる程度の硬さになるよう、きな粉の量を調節し、お弁当の仕切りなどで使うギザギザのシリコンカップに大さじ一杯ほどの生地を入れる
- ③生地をシリコンカップの内側にまんべんなく伸ばす
- ④生地を入れて伸ばしたシリコンカップを耐熱皿の上に並べ、レンジ600ワットで2分30秒加熱する
- ⑤一度レンジから取り出し、加熱した生地をカップから取り出して、ひっくり返してシリコンカップに被せて入れ、更に600ワットで1分加熱する(熱いので火傷に注意してね!)
- ⑥タルト生地をシリコンカップから取り出し冷ます
- ⑦タルト生地が冷めたら、クリームチーズを大さじ1を入れ、お好みで2,3センチにちぎった生ハムを入れて完成

※ディル(香草)の葉を上にとッピングすると香りがよくなって、見た目もキレイだよ!写真のように生ハムを丸めて飾るとバラのようになって更に素敵になるよ!

※シリコンカップは100円ショップなどでも売っているよ!なければカップケーキ用の紙コップで代用したり、分量を調整してコーヒーカップを使って作ることもできるよ!

※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください



さて皆さま「雨の日のおとう飯」です。

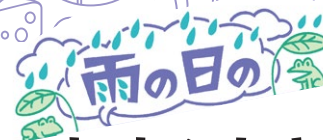
ジメジメと蒸し暑いこの季節、食欲がなくなり何を食べようか迷ってしまいますよね？

こんな時こそ、**酸味の効いたサッパリ系の簡単料理**はいかがでしょうか！

梅干しや、お酢には「クエン酸」が含まれてますので

疲労、食欲不振の回復にもってこいなんです！

是非、ご家族やご友人に「雨の日のおとう飯」を振る舞って下さいー！！



ササミとキュウリの梅肉和え

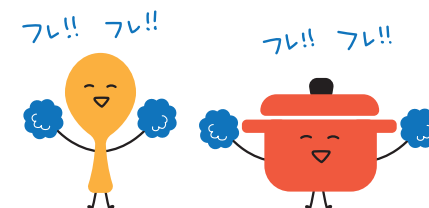
材料

キュウリ	1本
ササミ	3本
梅干し	2個
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	



作り方

- ① ササミの筋を取り除く
- ② ササミを耐熱皿に並べ、酒と塩一つまみを全体にかける
- ③ ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600ワットで2分間加熱する
※電子レンジの出力に合わせて分数は調整してください
- ④ 電子レンジからササミを取り出して、粗熱を取るために冷ます
- ⑤ その間にキュウリを細く千切りにする
(千切りが難しい人は輪切りでOK!)
- ⑥ 切ったキュウリに塩をひとつまみ軽くふりかけてもむ
- ⑦ 梅干しのタネをとって、まな板の上で包丁で叩き、ペースト状にする
- ⑧ ササミがある程度冷めたら手でほぐしてちぎり、梅肉ペーストと和える
- ⑨ ごま油、しょうゆ、キュウリ、ササミを混ぜ合わせて完成！
※お好みで白ごまをトッピングしてもおいしいよ！



夏野菜のピクルス

材料

酢	200cc
水	100cc
砂糖	大さじ2.5
塩	小さじ1
鷹の爪	少々
ローリエ	1枚

※あればいいですよ！

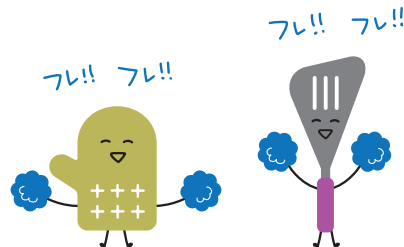
ピクルスの具材
パプリカ
人参
セロリ
プチトマト
キャベツ
キュウリ

などお好みで！



作り方

- ①ピクルス酢の材料を全て耐熱容器に入れ、電子レンジ600ワットで1分加熱する
※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ピクルス酢を電子レンジから取り出し冷ます
- ③その間にピクルスの具材の野菜を食べやすい大きさに切る
- ④野菜がすべて入る大きめのビンを用意し、中に切った野菜を入れる
- ⑤ピクルス酢を野菜が浸かるまでビンに注ぎ、蓋をして一日置いたら完成！



油淋鶏

材料

※2人前

鶏もも肉	2枚
ごま油	大さじ1
塩胡椒	少々
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
チューブにんにく	3センチ
チューブ生姜	3センチ
白ネギ	1本

作り方

動画もあるよ！

- ①白ネギをみじん切りにする
- ②油淋鶏のタレの材料を全て混ぜ合わせて、白ネギを入れる
- ③鶏もも肉に軽く塩こしょうをふる
- ④熱したフライパンにごま油を入れて、鶏もも肉を皮から焼き、強めの中火で5分焼く
- ⑤鶏もも肉をひっくり返してフタをし、弱火で更に3分焼く
- ⑥鶏もも肉をフライパンから取り出してまな板の上で少し冷ます
- ⑦フライパンに残った煮汁の上から油淋鶏のタレを入れて少し煮詰める
- ⑧冷めた鶏もも肉を食べやすい大きさに縦に切り、タレをかけて完成！
※油淋鶏のタレはお好みで最後に白ごまを大さじ1入れるとより美味しいよ！

