



パパ料理お手軽メニュー
アイデアコンテスト人気投票1位

最優秀賞受賞 



10分
調理時間

材料2つ!超簡単

ポテサラ餃子

考案者:きごりんさん

材料 ● 1人分

- 餃子の皮…7~10枚 ●市販のポテトサラダ…1袋
- オイル…適量 ●トマトケチャップ…適量

作り方

1. 餃子の皮の真ん中に市販のポテトサラダを大きじ1弱程度のせ、皮のふちを水でぬらし、半分に閉じて包む(ひだを3つぐらい折る)。
2. フライパンを火にかけ、少し多めの油を入れ熱くなったら1を並べて焼く。両面焼き色がついたら出来上がり。好みでトマトケチャップをつけて食べる。



パパ料理お手軽メニュー アイデアコンテスト 人気投票 2位

優秀賞受賞



10分
調理時間

イワシ味付け缶の

ユッケ風パピッと丼

考案者: ひまわりここさん

材 料

1人分

- イワシ味付け缶詰…1缶(2尾分) ●A(ごま油…少々、ラー油…少々、ニンニク…1かけ*すりおろし、しょうが…1かけ*すりおろし、白すりごま…小さじ1/4)
- 青しその葉…1枚 ●卵黄…1個 ●ごはん…小丼1杯分 ●刻み海苔…少々 ●白ごま…少々

作 り 方

1. イワシ味付け缶詰の汁を流してイワシだけを取り出し、包丁で細かくたたいてなめしたらボウルに入れる。
2. 1にAを入れて混ぜ合わせる。
3. ごはんを器に入れ、刻み海苔を散らした上に2をのせる。真ん中をくぼませ、卵黄を落とし入れ千切りの青じそと、白ごまをかけて出来上がり。



パパ料理お手軽メニュー アイデアコンテスト 人気投票 3位

特別賞



15分
調理時間

ステーキ風味のナス丼

考案者: でーごさん

材 料 ● 1人分

- ナス…2本 ●ニンニク…1かけ ●ラード…大さじ2 ●しょうゆ…大さじ1 ●タバスコ…少々
- レモン汁…少々 ●粗びきこしょう…少々 ●塩…少々 ●温かいごはん…適量
- 青じそ…2枚 ●白ごま…少々

作 り 方

1. ヘタを取ったナスを縦半分に切り、隠し包丁（格子状に斜めに切れ目）を入れる。ニンニクは薄切り。
2. フライパンにラードとニンニクを入れて火にかける。ナスの皮面を下にして入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。3分ほど焼いたら裏返して焼き、両面火を通す。
3. フライパンにタバスコとレモン汁を加えて煮詰め、しょうゆを回しかける。火を止めて、塩を加える。
4. 器にごはんを盛り付け、青じそを敷いた上にナスを並べて、ニンニクをのせ、粗挽きこしょうと白ごまをかけて出来上がり。