

おいしい!

テールスープ

のレシピ

15人前!

- テール 500~600g
- 大根半分
(2cmの厚めのいちゆてり)
- 白ねぎ 1本
(4cm位に切る)
- にんにく 3かけ
- しゆがスライス 1かけ
- うす口 しゆゆ 大2
- 塩 少々

下処理

- ① 鍋にたっぷりの水を入れ沸騰させ、テールを煮込む
(15~20分)
- ② テールを水で洗い、鍋も洗う
(2Q)
- ③ 鍋にたっぷりの水を入れ、洗ったテール、白ねぎ、にんにく、生姜、うす口しゆゆ、塩を入れ5時間煮込む
(→圧力鍋の場合は30分程)
- ④ 大根を入れ30分煮込むと完成!!!



牛カツレット



材料
(2人分)

ステーキ肉
2枚(約360g)

塩こしょう
少々

溶き卵
1コ

小麦粉 } 適量
パン粉 }
揚げ油 }

キャベツ
お好みで

① 牛は常温に戻し、塩こしょうをして小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。

② フライパンに多めの油を熱し、
①を揚げ焼きにしてでき上がり。
(牛肉なので、レアでも美味しくお召し上がりいただけます。)

あじつけ例

わさびしょうゆ (人気の食べ方です。山芋のとろろを
かけるとさらに美味しいです!)

ゆずこしょう・ソースとレモン
大根おろしとポン酢
などなど~

ほうれん草と牛肉の甘辛炒め



(4人分)

ほうれん草 2わ
牛薄切肉 200g
にんにく 1かけ
ねぎ 1本

調味料(A)

(酒大 $\frac{1}{2}$ しょうゆ小1
こしょう 少々 片栗粉)

調味料(B)

(酒大1
砂糖・しょうゆ 各大1
こしょう 少々)

～作り方～

- ① ほうれん草は3等分する
- ② 牛肉は3cmに切り(A)を合わせる
- ③ 鍋に油をひき、ほうれん草を炒める。お湯を少々加えて蒸し焼にする。ざるにとって水気を切る
- ④ 牛肉はにんにく・ねぎ、油と一緒に炒める。肉の色が変わったら(B)を入れ、ほうれん草と一緒に手早く炒め合わせる

牛肉とれんこんの ヒヨリ辛炒め



作り方

1. 牛肉におろしにんにく、砂糖、しょうゆ
を入れて下味をつける
片栗粉を入れてよく揉み込む
2. れんこんは、うす切りには、玉ねぎは
スライスする
3. フライパンにごま油を入れる
牛肉を炒め、火が通ったら、れんこん
玉ねぎを入れてさらに炒める。
4. 調味料を入れて味付けをする
仕上げには白ごまをかける。

材料

(1~2人前)

牛肉の切り落とし	200g
れんこん	1節
玉ねぎ	1/2コ
おろしにんにく	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ2
白ごま	適量

調味料

酒 大さじ1
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
豆板醤 小さじ1/2

焼肉のタレで簡単

キンパ風太巻き

材料(1本)



①
温かいご飯 200g
ごま油 大1/2
塩 ひとつまみ

牛こま切れ 80g

②
焼肉のタレ 大1.5
コチュジャン 小1

ごま油 小1

にんじん 20g

きゅうり 1/2本

マヨネーズ 大1

のり 1枚

<1> ごはんを作ります。

ボウルに①の材料を入れ、しゃもじで
きるように混ぜます。

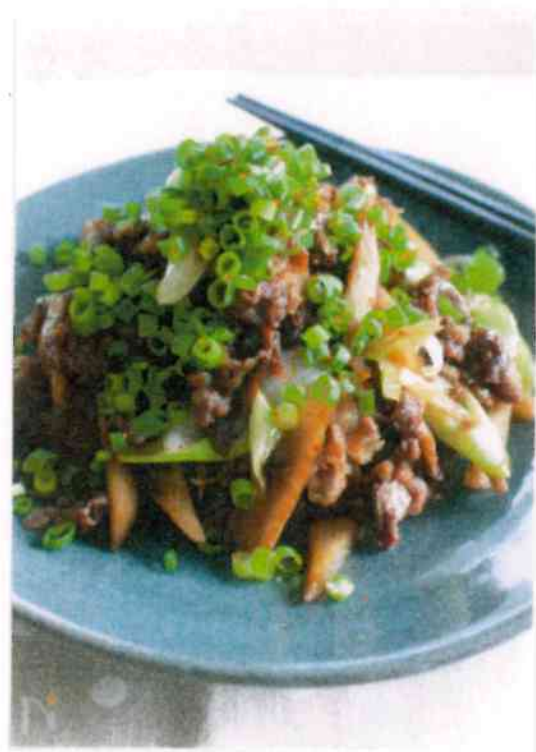
<2> にんじんときゅうりを千切りにします。

<3> 牛肉を1cmほどの細切りにし、ボウルに②の
材料を入れ、味をなじませ、中火のフライパンで
ごま油で炒めて粗熱をとります。

<4> まきすにラップを敷いてのりを乗せ、<1>を
平らに乗せます。少し手前寄りにマヨネーズを乗せ、
<2>と<3>を乗せ、手前から巻きます。
5分ほど置いて食べやすい大きさに切って完成です!

牛肉とごぼうの甘辛炒め

～ たっぷり薬味ねぎのせ ～



調理時間 20分

材料 3人分

牛肉切り肉 150g

ごぼう 100g

舞茸 50g

長ねぎ 60g

酒 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

① 砂糖 〃 1

みりん 〃 1/2

刻み薬味ねぎ 適量

一味唐辛 〃

作り方

1. 牛肉は食べやすい大きさに切る
ごぼうはささがきにして水に
3分浸してアクを抜く

2. フライパンでごぼう、舞茸を
炒め、しんなりしたら牛肉を
加える。(色がかわるまで)

3. ①を加えて煮詰め、長ねぎを入れて、軽く炒める。

牛肉と菜の花の

オイスター炒め



材料 2人前

牛薄切り肉 200g

しょうが汁 小1

菜の花 1/2束

合 わ せ 調 味 料	オイスターソース	大1
	酒	大2
	しょうゆ	小2
	片栗粉	小1/2
	こしょう	少々

サラダ油

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、しょうが汁をかけて5分ほどおく。菜の花は根元のかたい部分を切り落とし、半分に切る。(下ゆでしないで大丈夫です。)調味料を合わせる。
- ② フライパンに油大1を熱し、①の菜の花を入れ強火で炒める。油がまわったら水大さじ1を加え、しんなりしたら取り出す。
- ③ ②のフライパンに油大1/2を足し、①の牛肉を強火で炒め、色が変わったら菜の花、合わせ調味料を入れ、手早く炒める。

《 カルビクッパ° スーポ° 》



材料 (3人前)

牛肉	150g
ニラ	3/4束
人参	1本
もやし	1袋
玉ねぎ	1/2
卵	3コ

< 作り方 >

- ① 人参・玉ねぎはうす切りにし
ニラはざく切りにする
- ② スーポを作る
- ③ 材料を入れて煮込み
最後はニラを入れて卵を
回し入れる。

★ スーポ

水	1800cc
にんにく	小玉 3
生姜	小玉 1.5
鶏ガラスープの素	大玉 4.5
しょうゆ	大玉 7.5
砂糖	大玉 3
みりん	大玉 3
酒	大玉 3
ゴマ油	大玉 1.5
コチュジャン	小玉 1.5

旬の野菜と食べよう!

牛バラ肉と大根の蒸込み



丸印

材料 2人分

牛バラ角切肉 200g

大根 1/3本

こんjak (お好みで)

料理酒 大1

水 200cc

砂糖 大1/2

しょうゆ 大2

しょうが 適宜

鶏がらスープの素 小1

作り方

- ・大根、こんにjakは一口大に切る
- ・肉を炒め、焼き色がついたら残りの材料を加え炒める
- ・①を入れ蓋をして15~20分煮たら完成。

牛肉とズッキーニの トマト煮



〜 2人前 〜

- 牛切り落とし 200g
- ズッキーニ 1本
- なす 1本
- 玉ねぎ 1/4こ
- にんにく 1/2片
- カットトマト缶 1缶
- 小麦粉 小さじ2
- 水 1/2カップ
- はちみつ 小さじ1
- ・塩、こしょう、オリーブ油。



- ① 牛肉は塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
ズッキーニ、なすは1cmの厚さに輪切りします。
玉ねぎとにんにくほうろ切りになります。
- ② フライパンにオリーブ油小さじ1/2を中火で熱し、
牛肉を炒め、色が変わったらい、たん取り出す。
- ③ 同じフライパンにオリーブ油小さじ1と1/2を足し
中火でズッキーニとなすを焼く。2~3分してこんがり
したら上下を返し、玉ねぎ、にんにくを加え、
玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- ④ カットトマト缶、水1/2カップ、はちみつ小さじ1
塩小さじ1/2、こしょう少々を加え、煮立ちたら
弱めの中火にして12~13分煮る。
- ⑤ 肉を戻し入れて、ひと煮立ちさせたら完成です！

フライパンで作る ローストビーフ



材料 (3~4人前)

牛モロ肉塊	500~600g
クレイジーソルト (非塩)	小玉 1
黒こしょう	小玉 1
ローズマリー	小玉 1
にんにくのすりおろし	小玉 1

< 作り方 >

① 肉は常温にしておき
肉にクレイジーソルト・黒こしょう・ローズマリー・にんにく
を塗りこむ 5分置いとく

② 中火に熱したフライパンで肉の面を2分ずつ焼く
全ての面に焼き色がついたら火を弱火にし
ふたをしつぱに蓋をひきかき 6分焼く

③ 二層にしたアルミホイルにフライパンから
とれた肉をしっかりと包み
さらに布巾で包みこ約30分置いとく

※ 肉を焼いたフライパンの肉汁は別の容器に取る

ソースを作る

とった肉汁はフライパンの肉汁に玉ねぎとにんにくのすりおろしを入れ 中火にし

10分 → オリーブ → 砂糖 → 赤ワインの順に入れこ

沸騰したら弱火にし ソースを煮詰める

肉をアルミホイルから出し好みの厚さに切りお皿に盛りソースをかける完成

- ソース -

玉ねぎすりおろし	中 1個
10分ゆ	大玉 4
オリーブ	大玉 4
砂糖	大玉 1
赤ワイン	大玉 4
にんにくすりおろし	小玉 1

牛肉とキャベツの すき焼き風



材料 (4人分)

牛薄切り肉
(すき焼き用) 400g

キャベツ 350g ~ 400g

玉ねぎ 1個

クレソン 2束

昆布 8cm x 8cm

酒 2/3 カップ

石砂糖 1/2 カップ

しょうゆ 1/2 カップ

サラダ油 大さじ1

① ボールに水1カップと
酒、砂糖、しょうゆを入れ混ぜ、
昆布を加えて5~10分おく。

② キャベツは手で食べやすい
大きさにちぎる。クレソンは
根元を切り葉と茎に分ける。
玉ねぎは1cm幅に切る。

③ 鍋にサラダ油を入れて、
中火で牛肉の両面をさっと
焼き、いったん皿などに取り出す。

④ 同じ鍋にキャベツと玉ねぎを入れ、強火で
炒め、しんなりしたら、牛肉を鍋に戻し
①の合わせ汁と昆布を加えて強火で1~2分煮る。
クレソンの茎を加え、ひと煮立ちしたら葉を加えて
火を止める。(1人分 395kcal)

夏の南立にプラス一品 牛肉の冷奴



材料

絹ごし豆腐	1丁
牛肉	150g
めんつゆ	大さじ3 (2倍濃縮の場合)
ありおろし生姜	小さじ3
ごま油	大さじ3
大葉	3枚
白いりごま	適量

- ① 大葉を千切りにする。
- ② 牛肉を食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油をひいて熱し牛肉を色が変わるまで中火で炒める。
- ④ ③ にありおろし生姜とめんつゆを加えて馴染ませます。
- ⑤ 絹ごし豆腐を皿に盛り付け④と①を乗せて白いりごまを散らし完成!

牛肉の南蛮ダシ あえ

◎ 辛みと酸みがかいたタレで
つついお酒がすすみまろ
牛肉はこんがりと焼いて
余分な脂を落とすとおいしい!◎



材料

牛肉切り落とし	150g
塩	小さじ1
こしょう	少々
ねぎ	1/2本
赤唐辛子	1/2本
しょうゆ	大1
酢	大1
砂糖	小さじ1/2
みつ菜	1/3束

- ① 牛肉に塩、こしょうを付ける。
- ② フライパンを中火で熱して①を三分ほど焼き、こんがりとして脂が出てきたらペーパータオルで拭きとる。
- ③ ねぎはみじん切り、赤唐辛子は種をとって小口切りにし、しょうゆ、酢、砂糖を混ぜ合わせ②とあえる。
- ④ みつ菜は3cmの長さに切って器に盛り③を乗せる。

15分でさっとできる

甘辛プルコギ



合わせ調味料

材料 4人分

- ・ 牛切り落とし 400g
- ・ 玉ねぎ 1こ
- ・ パプリカ 1/2こ
- ・ ニラ 1パック
- ・ サラダ油 小1
- ・ ニンニクチューブ 小1

- 酒 大1
- コチュジャン 大2
- しょうゆ 大2
- 砂糖 小3
- 塩 ひとつまみ
- ごま油 大1

- ① 牛肉と野菜を
食べやすい大きさに切ります。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひいて、
ニンニクチューブを入れ、牛肉を炒めます。
火が通ってきたら玉ねぎを追加し、しんなり
してきたらパプリカを足します。
ここで合わせ調味料も入れ、味付けします。
- ③ 塩でお好みに味を調整し、
最後にニラとごま油を加え軽く炒めて
完成です。

野菜たっぷり
簡単ビビンバ



調理時間
15分



レシピ
大0科

材料 (2人分)

・牛薄切り肉 150g

・コチジャン 小3

①
・酒 大1
・しょうゆ 大1/2
・砂糖 小1

・大豆もやし 1/2袋

・人参 1/4本

・ほうれん草 1/2束

②
・鶏がらスープ 小1/2

・ごま油 大1/2

・しょうゆ 小1

・すり白ごま 小1

・砂糖 小1/2

・塩 小1/2

・ごはん 2人前

— 作り方 —

① 牛肉は食べやすい大きさに切り
コチジャン・Aに漬け込む

② ほうれん草・人参は5cmのせん切りに
する

③ フライパンに野菜と水1/4カップ、塩
少々を入れて2-3分蒸し煮したら
お玉にあげて、水気を切って②とおえる

④ フライパンにごま油を熱し①の
牛肉を焼く

⑤ ご飯に盛りつける

春菊と牛肉の炒め物



材料 (2人分)

春菊 150g

玉ねぎ 1/2個

牛肉(赤身) 150g

料理酒 大1

バター 大1/2

みりん 大1

しょうゆ 大1

～ 作り方 (調理時間 20分) ～

(1) 春菊は葉を7分、軸は3~4cm、
玉ねぎは薄切りにする

(2) 牛肉に酒をふる

(3) フライパンにバターを入れ、
春菊の軸と牛肉を炒める。

(4) 春菊の葉と残りの調味料を
加えて、さっと炒めて器に盛る

速くて簡単!!

優しい味の牛肉・ピーマン炒め



材料 2人分

牛モモうす切り 150g

ピーマン 2~3個
(赤・黄・緑)

めんつゆ (3倍希釈)

大きじ 1.5杯

☆ 砂糖) お好みで
みりん)

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに、ピーマンは細切りにする
- ② フライパンに油を熱し、牛肉を炒める
- ③ あらかた火が通ったらピーマンを炒め始める
- ④ ピーマンがしんなりしてきたら☆を入れて、煮立たせたら火を止める。

ご飯がすすむ！

豚肉となすの味噌炒め



材料 2人分 約10分

豚バラ肉	150g
なす	2本
ピーマン	2個
オリーブオイル	小さじ1
…調味料…	
味噌、酒	各大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大1/2〜1

作り方

- ① 調味料を合わせておきます。
- ② 豚バラ肉は 2-3cm の長さに切ります
- ③ なすは 1cm の半月切にします
- ④ ピーマンは縦に半分になり横1cm巾に切ります。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し豚肉をこんがり炒めます
- ⑥ なす、ピーマンを加え、全体にしんなり火が通ったら調味料を入れさくき混ぜ合わせて火を止めます

トンテキ



材料 (3~4人分)

豚ロース肉	5枚
塩 コショウ	少々
バター	20g

-タレ-

醤油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
とんかつソース	大さじ2
酢	大さじ1
酒	大さじ1
にんにく	2片

< 作り方 >

- ① 豚肉に塩・コショウの下味をつける
(にんにくはあと入れる)
- ② 熱したフライパンに油をひき
中火で豚を両面焼き色がつく
くらいに焼く
- ③ フライパンの中はタレ・バターを入れ
強火にし下れを飛ばすまで完成!!

※ タレを入れ煮詰めすぎるとお肉が固くなるので

注意. しませう!!

ほっくり 美味しい 品

豚肉と水んこんの炒め煮



材料 (3~4人分)

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
- ・水んこん 450g
- ・サラダ油
- ・しょうゆ 大3/2
- ・みりん 大1
- ・砂糖 大2

作り方

- ・水んこんは皮をむき3cm幅の
いちおう切りにして水にさらす
- ・豚肉は2等分に切る
- ・フライパンを熱し油をひいて
豚肉を炒めて取り出す
- ・水けを切った水んこんを炒める
火が通ってきたら豚肉と合わせ
調味料を加える。汁けが
少なくなるまで煮たら完成!

茹で豚と春きゃべつと

春雨の中華合え

15分



材料 4人分:

豚バラうす切り肉 300g

酒)少々 豚肉を茹でる用
塩)

春きゃべつ 400g

春雨 80g

A (醤油、酢、砂糖
鳥がらスープの素、オリーブオイル
各大さじ1)

ごま油 (お好みで)

～作り方～

- 1) 豚バラ肉は 2-3cm に切って、酒・塩を
加えて茹でて氷を切る。
- 2) 春雨は袋の表示通りに茹でて、冷水にさらして
氷を切り、食べやすく切る。
- 3) きゃべつは 2~3cm 幅に切り、耐熱皿に入れ
ラップをかけて電子レンジ 600W で 6分加熱
- 4) 粗熱をとって水気を切ったら A と合える。

豚ニまの甘酢照り焼き

フライパンに
F<合う♪



《 材料 (2人分) 》

豚ニま肉 300g

玉ねぎ 1/2コ

カラダ油 大さじ1

砂糖
しょうゆ
みりん
酢 } 各大さじ1

オリーブオイル 小さじ1

片栗粉 小さじ1/2

★ 作り方 ★

1. 玉ねぎはうす切りにする
調味料と合わせてタレを作っておく
2. フライパンにカラダ油を入れ中火で玉ねぎを炒め
透き通ってきたら豚ニま肉を加え炒める。
3. 豚ニま肉に火が通ってきたら合わせこいたタレを入れ
照りが出るまでよく絡める

超速!! ご飯もすすむ お酒にも

『塩だれ豚シタス』



材料 (2人分)

豚バラうす切り肉 200g
シタス 1/2個

A (酒 大さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1
塩 少々
にんにく、しょうが (各1個) 各1~2cm

ごま油 大さじ1~
粗挽き黒胡椒 適量

1. 豚バラ肉をひと口大に切り、Aを揉みこむ。
シタスは手でちぎる。
2. フライパンにごま油を入れ、中火で豚肉を2-3分炒める。
3. 豚肉の色が変わったら、シタスを入れてサッと炒め、火を止める。
4. ごま油、粗挽き黒胡椒を適量ふって、できあがり。

体が温まる

豚粕汁



《 材料 》

4人分

豚肉うす切り	100g
ちくわ	1~2本
大根	4~5cm
にんじん	1/2本
豆腐	1/2丁
ネギ	1/2束

作り方

下準備

- 豚肉を3mmに切り
- ちくわを縦半分に切ってうす切りにする
- 大根・にんじんは皮をむき3cm程度の長さで短冊切りにする
- 豆腐はサッと水洗いし水気をきる
- 酒粕は細かくすり、酒・おろし大根汁大さじ4~5かけをふやかしておく

- 鍋に残りのだし汁・大根・にんじん・ふやかした酒粕を入れ、強火にかけ煮立ったら中火で10分煮る
- 野菜・ちくわ・豚肉を加え2~3分煮て白みそを溶き入れ、豆腐を崩して混ぜ合わせる。塩と薄口醤油で味を調える
- 刻んだネギを加えひと混ぜして火を止め、器に盛り、お好みで一味唐辛子を加える

調味料

だし汁	900ml
酒粕	150g
酒	大さじ3
おろし	大さじ1
白みそ	大さじ2
塩	少々
薄口醤油	少々
一味唐辛子	適量

《 豚肉と白菜のクリーム煮 》



材料 (4人分)

豚ロース(薄切り)	300g
白菜	1/4ポット
アスパラ	4本
タマネギ	1/2コ
ホワイトソース(缶詰)	1缶
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに
白菜は5cmくらいに切り
玉ねぎは7cmくらいのアスパラは
斜めに切り。
- ② 底の厚い鍋にオリーブオイルを
熱し豚肉・玉ねぎ・白菜を炒め
塩・こしょうを振る
- ③ 豚肉に火が通ったら水200ccを入れ
とろ火で煮る
白菜が柔らかくなるまでアスパラを入れ
- ④ ホワイトソースを入れ
とろ火のままでよく混ぜる。

～ あっさり簡単～

3人前

豚カルビ レタス もやし 炒め



ポイント レタスは火を通しすぎない
焼そばに入れてもGood!!

1. 油をひき 豚バラ肉を
並べて焼く
2. もやしは水洗いで、ガルク
あげて水気を切っておく
3. 豚肉が焼けたら(2)を
入れて蒸し焼きにする
4. レタスを洗い、大きめの
ひとくち大にちぎる
5. もやしに火が通ったら、
レタスを入れて、しんなりするまで
炒める
6. 塩・こしょうで好みで味付けする

材料

- ・ 豚バラ肉 400g
- ・ もやし 1袋
- ・ レタス 4枚
- ・ 塩 適量
- ・ コショウ 〃
- ・ サラダ油 〃

かんたんであ

塩こしょう漬けチキン



< 作り方 >

1. パック付きの袋に鶏もも肉
生塩粒を入れ揉み込み
20~30分おきます
2. フライパンでふたをして約20分弱火で
又はグリルオーブンで200℃で約15分
こんがり焼きます。お好みの野菜を添え子

< 材料 >

鶏もも肉 2枚
お好みの野菜
適量

マカロニチキン グラタン



《 材料 》

2人分

鶏もも肉	200g
ブロッコリー	1/4株
マカロニ	150g
塩・こしょう	少々
白ワイン	大さじ2
オリーブオイル	適量

ホワイトソース

玉ねぎ	1/4コ
バター	20g
小麦粉	大さじ2
牛乳	250cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

★ 作り方 ★

- ① ブロッコリーは小分けし下茹どする
玉ねぎはうすくスライスし鶏肉は10スに切り
塩・こしょうをふる
- ② マカロニを茹どきお湯を切り、オリーブオイルをひき
グラタン皿に入れ
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し鶏肉を焼く
焼き色がついたら裏返し白ワインを入れてフタをして蒸し焼きにする
火が通ったらマカロニの上に乗せ（フライパンの肉汁はとっておく）
- ④ フライパンをさっと洗い火にかきバターと玉ねぎを炒め
玉ねぎが透き通ったら小麦粉を振り入れさらに炒め
粉っぽさがなくなるまで牛乳を加えよく混ぜながら加熱する
- ⑤ 玉ねぎが透き通ったらとっておいた肉汁を加え塩・こしょうを入れよく混ぜ
具材を入れておいたグラタン皿に出来上がったホワイトソースをかけ
ブロッコリーとチーズを乗せオーブンで焼き色がつくまで焼く

鶏むね肉でハルシー・超かんたん・ピリ辛

～ ステックチキンとピーマンの麻婆風 ～



～ 材料 2人分～

鶏むね肉 1枚 (250g)

ピーマン 3~4個

A 醤油・酒 各 大さじ 1/2

B (焼肉のタレ 大さじ 4

ラー油 小さじ 2

片栗粉 適量

ごま油 大さじ 1

1. 鶏むね肉は皮を取り、開く。1cmの棒状に切り「A」の調味料で揉み込む。
ピーマンはハタヒ種を取り斜めに細切りする。
2. 鶏肉に片栗粉をまぶし、ごま油をひいたフライパンで中火で片面ずつ焼く。全体の色が変わったらピーマンを加えて1~2分炒める。
3. ピーマンがしんなりしてきたら「B」を入れ全体にからめる。
4. 器に盛る。お好みで白いごまを振る。

ショ-シーチキンの夏野菜和え



作り方

- ① トマト 1~2cm角に切り
きゅうり ハタエ取り 細切ほどで切
オクラ サッと茹でて小口切りにする
- ② 合わせ調味料を作り、1の野菜と混ぜておく
- ③ 鶏もも肉をひと口大に切り、塩・シロウ 片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに 油を熱し 鶏もも肉を焼く
- ⑤ 両面がこんがり焼け、中まで火が通ったら ②に入れ和えたら 出来あがり

《 材料 4人分 》

鶏もも肉	550g
塩・シロウ	少々
片栗粉	適量
きゅうり	2本
トマト	1コ
オクラ	8本

合わせ調味料 (9L)

鶏がらスープの素	} 各150g
砂糖	
オリーブオイル	
しょうゆ	
お酢	} 各大匙2
ごま	

ベーコンとホウレン草のスーパスタ



< 作り方 >

1. ベーコンは幅1cmに切り
ホウレン草は根元を切り落としザク切りにする
玉ねぎはうす切りにする
2. フライパンにバターを入れ熱し、ベーコンを炒め
火が通ったら玉ねぎを加えて炒める
3. 玉ねぎがしんなりしたら牛乳、顆粒スープの素を入れ
煮立てたらスパゲティを入れる
4. 火を止めた後から指定した時間弱火で煮て
ホウレン草を加える
ホウレン草がしんなりしたら塩こしょうで
味をととのえ器に盛り

< 材料 >

2人分

スパゲティ (サラダ用)	100g
ベーコン	2枚
ホウレン草	1束
玉ねぎ	1/2コ
牛乳	700ml
顆粒スープの素	小さじ2
バター	10g
塩こしょう	適量

ポテサラハムカツ



お子様も大好き!
お弁当のおかずにも

材料 (12こ)

ハム 12枚
じゃがいも 中2こ
マヨネーズ 大2 (お好み)
塩こしょう 少々
小麦粉 適量
卵 1こ
パン粉 適量
油 適量

衣

コーン、ブロッコリーなどお好みで

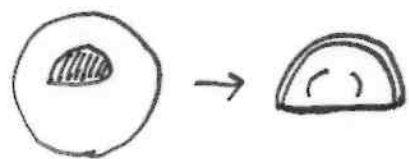
① じゃがいもは皮を剥き、一口大に切って茹でる。(レンジでもOK)

② 柔らかくなったらお湯を切ってボールへ

熱 うちに塩こしょうをしてマッシャーなどで潰す。

③ 粗熱 がとれたらマヨネーズを入れてポテサラ完成

④



ハムの上半分にポテサラを乗せ
ハムを半分に折って包む。

⑤ 小麦粉 → 溶き卵 → パン粉の順で衣をつける。

⑥ 180℃ くらいの油できつね色になるまで揚げる。

揚げるときにハムの端をつまんで中身を出にくくする。

◎ ポテサラは火が通っているのでも衣がきつね色になればOK!
ポテサラはスーパーのお惣菜でも美味しくできます。

ガリックライス



材料 (2人前)

白ごはん 2杯

にんにく 4片

オリーブ
オイル 大4

バター 15g

醤油 小2

- ① にんにく2片づつをスライスと、みじん切りにする。
- ② スライスしたにんにくをオリーブオイルで色が変わるまで炒めてひき上げる。

- ③ 同じフライパンで、みじん切りしたにんにくを中火で炒め、ごはんをバターを加えてさらに炒める。バターがごはんになじんできたら

しょうゆと②を加えて強火でさっと炒める。
ガリックライス完成

- ④ ステーキ肉を塩こしょうで両面さっと焼き、1口大に切る。

- ⑤ お皿に盛りつけて、小口切りしたねぎをかけ完成。

☆ ステーキ肉

1枚約150g

塩こしょう } 適量
ねぎ }