

★おうちで楽しもう★

～おすすめ時短料理～



東ブロックニュースEふぁんNO.4（7月号）で募集した「おすすめ時短料理」のレシピ紹介です。
一度作ってみてね～♡

（1）鯖のミルク味噌煮（2人分）

ペンネーム：ネコさん

<材料> ・さば 2切れ（各 75g） 骨は取り除く ・牛乳 100cc
<調味料> ・酒 大さじ2 ・砂糖 大さじ1 ・味噌大さじ1
・赤唐辛子 1本（半分にして種を除く）



<作り方>

- ①鍋に調味料と鯖を入れ牛乳を注ぐ。
- ②落とし蓋をして強火にかけふつふつとしてきたら中火よりやや弱火で10分煮てそのまま冷ます。
- ③＊落とし蓋は紙ぶたでもよい。

<おすすめポイント>

☆醤油や味噌で煮る時に使う水を牛乳に置き換えることで醤油や味噌を半量に減らすことが出来、又牛乳のコクが出るため味が物足りないこともないです。 ☆牛乳は魚の臭みもとってくれます。

（2）ネギ鯖

<材料> ・鯖缶（味噌、醤油味のもの） 1缶 ・青ネギ（輪切り） 1束
・バター 10～15g ・醤油 少々（なくてもよい）

<作り方>

- ①耐熱容器に鯖缶（汁ごと）を入れて上に青ネギをやまもりのせる
- ②その上にバターをのせてオーブントースターで約10分ほど様子を見ながら…。
- ③鯖とネギを混ぜながら食べて下さい。



（3）大豆とじゃこの甘辛揚げ

<材料> ・水煮大豆 1袋（約150g） ・片栗粉 大さじ1 ・ちりめんじゃこ 大さじ2 ・油 大さじ1強
<調味料> ・醤油 大さじ1 ・砂糖 大さじ1 ・酢 大さじ1/2強

<作り方>

- ①水煮大豆はさっと水で洗い、水気を取り、ビニール袋に入れて片栗粉をまんべんなくふりかける。
- ②ボールに調味料を混ぜ合わせおく
- ③フライパンに油をいれて中火～強火に熱し大豆を入れる。
- ④最初は大豆同士がくっつくのでフライパンを揺すったり上下返したりする。
- ⑤大豆が離れてきたら中火にし、じゃこを加えてまぜる。
- ⑥大豆にほんのり焦げ目がつき、衣が白くカリカリになったら比を止める。
- ⑦②のたれに⑥を入れて絡める。たれはフライパンに入れないこと！

<おすすめポイント>

☆カリカリのポイントは若干油多めで衣が白くなりまで炒める事！
☆味の変化には胡麻・七味唐辛子・ガーリックパウダーなどもいいです。

〔4〕レタスとハムのココット (1人分) ペンネーム：なおまま

＜材料＞

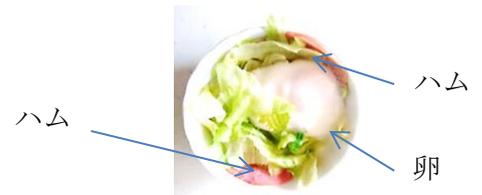
- ・レタス たっぷり (一口大にちぎったもの、軽く両手にのる位)
- ・ハム 1枚
- ・卵 1個

＜作り方＞

- ①直径10センチ、深さ4センチ程の小鉢にたっぷりのレタスを詰め込む (レンジ加熱の時ラップするので上に盛り上がる位にのせてオッケー)
- ②ハムを半分に切り、レタスを支えるよう、小鉢に沿わせて入れる
- ③卵を小鉢に割り入れる。卵がこぼれないように少し中央のレタスは加減する
- ④ラップをふんわりかけて電子レンジで約2分加熱。卵に熱が入れば出来上がり。
*卵が破裂することがあるのでご注意ください。
*電子レンジから取り出す時は、小鉢がかなり熱いので、必ずミトンなど使用し大人の方が行ってください。
- ⑤お醤油をかけていただきます。

＜おすすめポイント＞

- ☆高校生の息子が朝食などに自分で作っています。
- ☆ポン酢でも美味しいです。
- ☆しんなりしたレタスはハムのダシでいい感じの味わいです。
- ☆休日の朝ごはんやランチにぜひ！



〔5〕オイルサーディン丼 ペンネーム：澤野翠 調理時間：約5分

＜材料＞

- ・白飯 200g (軽く丼1杯分)
- ・オイルサーディン缶詰 1缶 (使用したものは固形量：70g 内容総量：100gのもの)
- ・刻み青ネギ 大さじ3 (すでに刻んで売っている九条ネギでも)
- ・だししょうゆ 大さじ1/2 (濃口しょうゆならこころもち控えめに)
- ・料理酒 大さじ1 ・一味とうがらし 適宜

＜作り方＞

- ①小さ目のフライパンかミルクパンにオイルサーディン缶詰を全て入れ、ごく弱火で加熱します。
- ②少しフツフツとしてきたらだししょうゆと料理酒を加えて軽く煮詰める。
- ③たきたてごはんを丼によそい、刻み青ネギを散らした上にオイルサーディンをのせ残りのオイル、醤油、酒を回しかけ一味をふる。

＜おすすめポイント＞

- ☆副菜は「酢の物ベース」で好みの野菜を和えた簡単酢の物があれば手早く食卓を整えられます。
- ☆一味だけでなくチューブ入りおろししょうが、青ネギのかわりに料理ばさみで千切りにした大葉との組み合わせもいわしのおいしさが一層引き立てられて good! です。



〔6〕皮を剥かなくてよいナスを使った あと一品 ペンネーム：K

＜作り方＞

- ①ナスを1cmくらいの斜め輪切りにする。全体に塩を振りかける。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、ナスを並べて、蓋をして裏面に色がつくまで、蒸し焼きにする。
- ③裏返して、スライスチーズなどを面を覆うように載せ、粗挽きこしょうなど好みのスパイスを振って、蓋をする。
- ④チーズがトロツとしたら、出来上がり。



(7) 切干大根ときゅうりのごま酢あえ

ペンネーム：かんかん

<作り方>

- ①切干大根 20g はたっぷりの水で戻し、しぼって3cmに切る。
- ②きゅうり 1/2本と人参 1/4本は3cmの長さの千切りにし、ボールに入れ塩をふってしんなりしたら水気をしぼる。
- ③しょうゆ、砂糖 各大さじ1/2 酢 大さじ1
ごま油、塩、こしょう少々で①②を和え白ごまを散らす。

<おすすめポイント>

☆火を使わないで切干大根がサラダ感覚で食べられます。



(8) 鶏むね肉まるごと炊き込みご飯

ペンネーム：ココット

<材料・作り方>

- ①鶏むね肉 1枚は塩麹大さじ2に漬け込む。
- ②米2合は普段の水加減より大さじ2へらす。食べやすい大きさにしたニンジン・キノコ・油揚げを入れるめんつゆ大さじ1をくわえる。
- ③20分程度浸水させたあと、①の鶏むね肉を米の上のせて炊飯する。
- ④蒸らしおわったらむね肉を取り出し、炊き込みご飯は混ぜる。むね肉はカットして野菜と盛り付ける。

<おすすめポイント>

- ☆一度の炊飯で炊き込みご飯と鶏ハムの2品が出来る。
- ☆鶏の旨味たっぷりの炊き込みご飯が出来る。
- ☆鶏肉にはしっかり火が通って鶏ハムになる。
- ☆レシピは便宜的に詳しく書きましたが、鶏肉に事前に味をつけておく(塩麹でなくて、醤油や余っているタレ類でも可能) 普段の炊飯にテキトーに具材をいれて、味付けもテキトーで鶏肉を“どーん”といれて炊飯するだけです。



鶏むね肉
を2枚使
用しまし

(9) 冷凍ミンチカツを揚げずに使う野菜たっぷり料理

ペンネーム：休歩(きゅうほ)

<作り方>

- ①野菜数種を食べやすい大きさに切る。
- ②ワンタッチ蒸し器または鍋に野菜、揚げていない冷凍ミンチカツ、野菜と重ねる。
- ③20分ほど火にかける。
- ④カツの衣部分が溶けてとろみがつき、すでについている調味料で野菜に味もつき美味しいです。味が足りない方はお好みでどうぞ。蒸し汁はスープになります。

<おすすめポイント>

- ☆ノンフライ 揚げない ☆フライものを蒸し物に！
- ☆蒸すためカロリー激減 ヘルシー。
- ☆のどの痛い時も食べられます ☆後始末も楽です。

<できたきっかけ>

☆宅配で冷凍のミンチカツを間違えて買ってしまった。油をとらないよう言われているので蒸し物を考えました。

