

## たこキムチ お酒との相性◎



🕒 調理時間 15分

### 《材料/2人分》

ゆでたこ…100g  
玉ねぎ…1/2個  
小ねぎ…2本  
焼肉のタレ…大さじ1  
はちみつ…小さじ1  
サラダ油…小さじ2  
キムチ…150g

### 《作り方》

1. ゆでたこは角切りに、玉ねぎはみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
2. ボウルにゆでたこ、玉ねぎを入れ、焼肉のタレとはちみつを加えて揉み込み、味をしみ込ませておく。
3. サラダ油を熱したフライパンに2を入れ、玉ねぎがしんなりとするまで炒める。キムチと小ねぎを加えてサッと炒め合わせる。



🕒 調理時間 20分

### 《材料/2人分》

溶き卵…2個分  
豚肉(小間切れ)…100g  
A キャベツ(細切り)…200g  
もやし…100g  
B ウスターソース…大さじ1  
塩・こしょう…各少々  
C 牛乳・マヨネーズ…各大さじ1  
塩・こしょう…各少々  
D お好みソース・マヨネーズ…各適量  
E 小ねぎ(小口切り)・紅しょうが(粗みじん切り)・青のり・かつお節…各適量  
サラダ油…適量

### 《作り方》

1. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったらAを加えて炒め、しんなりしたらBを加えて調味し、器に取り出す。
2. フライパンの汚れをふいてサラダ油を熱し、溶き卵とCを混ぜて流し入れ、半熟に焼く。
3. 1に2のをせ、DをかけてEを散らす。



とろとろ卵のとん平焼き  
がっつり系メニュー

晩酌やオンライン  
飲み会のおともに。  
お酒にぴったりの  
カンタンおつまみ  
レシピ。



おうち時間を  
楽しむ

おうちで酒場気分を味わう  
おつまみレシピ



ししとうとツナの炒め煮  
ツナ缶でチャチャッと作れる  
絶品おつまみ。

レシピ動画は  
こちらから!



※写真はイメージです。

🕒 調理時間 10分

### 《作り方》

1. ししとうは洗って水けをきる。はじけないように串で数箇所穴をあけておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し1を炒め、塩・こしょうで味をつける。軽く火が入ったら、油をきったツナを加えて混ぜる。Aを加えて、軽く水分を飛ばすように炒め煮にする。
3. 仕上げにごま油を回しかけ、レモンを搾る。

### 《材料/2人分》

ししとう…30本  
サラダ油…大さじ1  
塩・こしょう…各少々  
ツナ(缶詰)…1缶(80g)  
A 酒…大さじ1  
水…大さじ1  
しょうゆ…小さじ2  
みりん…小さじ1  
ごま油…小さじ1  
レモン…お好みで

料育  
Ryo-iku

楽しい毎日を料理で育む

毎日が楽しくなる料理の情報を配信中!

料育

検索



たたききゅうりの昆布風味

乾杯！のおともに。  
お通し系おつまみ。

調理時間 5分  
※冷蔵時間を除く

《材料/2人分》  
きゅうり…2本  
塩昆布…6g  
とろろ昆布…3g  
ごま油…大さじ1  
A 一味唐辛子…お好みで

《作り方》  
1. きゅうりは麺棒等で軽くたたき、手で縦半分にさいてから、3cm長さにさく。  
2. ボウルに1、Aを入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で2時間以上おく。



焼き鳥となすのチーズ焼き

焼き鳥缶詰が最高の  
おつまみに大変身。

調理時間 15分

《材料/2人分》  
焼き鳥(缶詰・タレ)…1缶  
なす…1本  
オリーブ油…大さじ1  
ミニトマト…4個  
ピザ用チーズ…30g  
小ねぎ(小口切り)…少々

《作り方》  
1. なすは1cm幅の輪切りにし、オリーブ油をふってなじませる。ミニトマトはヘタを除いて半分に切る。  
2. 耐熱皿に1と焼き鳥を汁ごと入れ、ピザ用チーズをのせる。オーブントースター等で焦げ目が付くまで10分程焼き、小ねぎを散らす。



調理時間 15分

《材料/2人分》  
たこ(ゆで・5mm薄切り)…150g  
A ごま油…大さじ3  
にんにく(薄切り)…2片分  
B みりん・しょうゆ(薄口)…各小さじ1  
コンソメ(顆粒)・塩…各少々  
小ねぎ(小口切り)…1/6束分

《作り方》  
1. フライパンにAを入れて炒め、香りが立ったらBを加えて火をとめる。  
2. 器にたこを盛って1をかけ、小ねぎを散らす。

たこのたっぷりねぎのせ  
日本酒や白ワインと合わせたい  
和のカルパッチョ。



レシピ動画は  
こちらから！

調理時間 15分

《材料/2人分》  
豆苗(ざく切り)…1袋分  
薄力粉…大さじ5  
片栗粉…大さじ4  
A 鶏がらスープ(顆粒)…大さじ1/2  
しょうゆ…小さじ1/2  
水…120ml  
ピザ用チーズ…60g  
ツナ(缶詰)…70g  
B ポン酢しょうゆ…大さじ3  
ごま油…大さじ1  
いりごま(白)…小さじ1  
ごま油…適量

《作り方》  
1. ボウルにAを入れてよく混ぜ、豆苗、ピザ用チーズ、汁けをきったツナを加えて混ぜ合わせる。  
2. フライパンにごま油を熱して1を円形に広げ入れ、焼き色がついたら裏返す。フライパンの縁からごま油を加えてこんがり焼き、食べやすい大きさに切る。  
3. 器に盛り、混ぜ合わせたBを添える。



豆苗チヂミ

豆苗の風味とカリカリの  
生地がたまらない。