

「にんじん」



無限にんじん

🕒 調理時間 10分

《材料/作りやすい分量》

にんじん(細切り)…200g
A 溶き卵…2個分
めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1と1/2
ツナ(缶詰)…70g

《作り方》

1. 耐熱ボウルににんじんを入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で2分程加熱する。
2. A、ツナを汁ごと加えて混ぜ合わせ、再びラップをして電子レンジ(500W)で2分程加熱する。



シンプルなおいしさで箸が止まらない!

にんじんのソムタム風

🕒 調理時間 10分

《材料/作りやすい分量》

にんじん(千切り)…1本分
切り干し大根(乾)…40g
カシューナッツ…15g
A レモン汁…大さじ3
ナンプラー…大さじ1
にんにく(チューブ)・グラニュー糖…各小さじ1/2
塩…ひとつまみ
水菜(1cmざく切り)…10g

《作り方》

1. 切り干し大根はよく洗ってザルにあげ、5分程おいてから水けを絞る。カシューナッツはビニール袋に入れ、麺棒等で叩いて砕く。
2. ボウルに切り干し大根、Aを入れてよく混ぜ、にんじん、水菜、1のカシューナッツを加えて和える。



さっぱりアジア風味



毎日が楽しくなる料理の情報を配信中!

料育

検索

Ouchi Jikan

おうち時間を楽しむ

マンネリ解消!

ストック野菜アレンジレシピ

「玉ねぎ」



レンジでカンタン

レシピ動画はこちらから!



玉ねぎのドリア 🕒 調理時間 20分

《材料/2人分》

A 玉ねぎ(薄切り)…1個分
ベーコン(スライス・1cm短冊切り)…2枚分
バター…20g
白ワイン…大さじ1
ご飯(温かいもの)…茶碗2杯分
B 生クリーム…大さじ3
ピザ用チーズ…1/2カップ
パセリ(みじん切り)…適量
こしょう…少々

《作り方》

1. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分程加熱する。
ご飯を加えてひと混ぜし、Bをかける。
2. 予熱したオーブントースター等で5分程焼く。
※オーブン・電子レンジ対応の耐熱容器を使用してください。

玉ねぎとマッシュルームのグラタン 🕒 調理時間 10分

※加熱・焼く時間を除く

《材料/2人分》

玉ねぎ…2個
バター…15g
A マッシュルーム(水煮・スライス)…50g
ベーコン(スライス・粗みじん切り)…15g
薄力粉…大さじ2
牛乳…1カップ
B 塩・こしょう…各適量
粉チーズ…大さじ2
パセリ(みじん切り)…少々

《作り方》

1. 耐熱皿に十字に切り込みを入れた玉ねぎを入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で5～10分加熱する。
2. フライパンにバターを溶かしてAを炒め、薄力粉を加えて炒める。粉っぽさがなくなったら牛乳を加え、煮立ったら中火でよく混ぜ、とろみがついたらBで調味する。
3. 1のまわりに2を入れ、粉チーズをかけて200℃に予熱したオーブンで10分程焼き、パセリを散らす。
※オーブン・電子レンジ対応の耐熱皿を使用してください。



主役は玉ねぎ!



「キャベツ」



シャキシャキ野菜の簡単マリネ

調理時間 10分 ※漬け込み時間を除く

《材料/作りやすい分量》

- A [キャベツ(ざく切り)…1/4個分
きゅうり(輪切り)…1本分
にんじん(いちょう切り)…1/3本分
塩…小さじ1/2
B [オリーブ油・レモン汁…各大さじ1
黒こしょう(粗びき)…少々

《作り方》

1. 保存袋にAを入れて揉む。
2. 水けを軽くきってBを加え、さらにしっかりと揉み込み、冷蔵庫で1時間程漬け込む。



揉んで漬けるだけ

しゅうまいロールキャベツ 調理時間 20分

《材料/2人分》

- 焼売(チルド)…8個
キャベツ…4枚
ベーコン(スライス)…2枚
A [水…2カップ
コンソメ(顆粒)…小さじ2

《作り方》

1. キャベツは水で濡らしたままラップで包み、電子レンジ(500W)で4分程加熱して芯をそぎ取る。キャベツ1枚に焼売2個をのせて包み、巻き終わりを爪楊枝で止める。同様に、合計4個作る。
2. 耐熱容器に1、4等分に切ったベーコン、混ぜ合わせたAを入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で10分程加熱し、爪楊枝を除く。



レンジでかんたん



豚バラキャベツのオイマヨ炒め

調理時間 10分

《材料/2人分》

- キャベツ(ざく切り)…200g
豚肉(バラ・薄切り)…200g
A [しょうゆ・酒・しょうが(チューブ)・片栗粉…各小さじ1
サラダ油…小さじ2
パプリカ(赤・黄・乱切り)…各1/2個分
B [オイスターソース・マヨネーズ…各大さじ1
黒こしょう(粗びき)…少々

《作り方》

1. 豚肉は4cm長さに切り、Aを揉み込む。
2. フライパンにサラダ油を熱して1を中火で焼き、色が変わったらキャベツ、パプリカを加えて炒める。キャベツがしんなりしたら、Bを加えて炒め合わせる。



スタミナ&ボリューム◎

「じゃがいも」



パリパリポテトキッシュ 調理時間 20分

《材料/2人分》

- じゃがいも…2個
ほうれん草(冷凍)…20g
ベーコン(5mm細切り)…2枚分
溶き卵…1個分
粉チーズ…大さじ1
塩…小さじ1/4
オリーブ油…大さじ1

《作り方》

1. じゃがいもはよく洗い、皮ごと細切りにする。ほうれん草は解凍する。
2. ボウルに1、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、1/4量分の2を丸く広げ入れて両面をこんがり焼く。同様に、合計4枚作る。

レシピ動画はこちらから!



生地いらすの
かんたんキッシュ

じゃがいももち 調理時間 25分

《材料/2人分》

- じゃがいも…2個
片栗粉…大さじ3
牛乳・バター…各大さじ2
塩…少々
サラダ油…適量
B- しょうゆ・みりん…各大さじ1

《作り方》

1. じゃがいもは皮を除いて適当な大きさに切り、ゆでる。湯を捨て、鍋をゆすりながら火にかけ、粉ふきいもにする。ボウルに移して潰し、Aを加えて混ぜ合わせる。4等分にして平らに丸める。
2. フライパンにサラダ油を熱して1を並べ入れ、両面を焼く。Bを加えて絡める。



もちもちがクセになる



鮭とじゃがいものクリーム煮

調理時間 20分

《材料/2人分》

- 鮭(切り身)…100g
じゃがいも…2個
グリーンピース(冷凍)…大さじ3
塩・こしょう…各少々
生クリーム・牛乳…各1/2カップ
塩・黒こしょう(粗びき)…各少々
ピザ用チーズ…40g

《作り方》

1. 鮭は骨を除き、ひと口大に切る。じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらしてからザルにあげる。
2. 耐熱ボウルに1とグリーンピースを入れて塩・こしょうをふり、ラップをして電子レンジ(600W)で8割程度火が通るまで加熱する。混ぜ合わせたAを加えて、ピザ用チーズを散らす。ラップをせずに電子レンジ(600W)で4分程加熱し、全体を混ぜ合わせる。

レンジでかんたん

