



バタ丼 どん 調理時間 15分

《材料/2人分》

豆腐(木綿)…400g

もやし…1/2袋

バター…15g

しょうゆ…大さじ2

酒…大さじ1

こしょう…適量

ご飯…丼2杯分

小ねぎ(小口切り)…適量

《作り方》

1. 豆腐はひと口大に切り、もやしはひげ根を除く。
2. フライパンにバターを溶かして豆腐を並べ、中火で2分程焼く。裏返して片側に寄せ、もやしを加えて2〜3分炒め、混ぜ合わせたAを加えて絡める。
3. 丼にご飯を盛り、2のをせて小ねぎを散らす。



焼きカレー 調理時間 15分

《材料/2人分》

むきえび(ゆで)…6尾

ご飯(温かいもの)…丼2杯分

レトルトカレー(市販品)…2袋

ピザ用チーズ…50g

卵…2個

A パン粉…大さじ2

B パセリ(みじん切り)…小さじ2

《作り方》

1. 耐熱皿にご飯を盛る。温めたレトルトカレーをかけ、むきえびをのせる。ピザ用チーズをのせ、中央に卵を割り入れて混ぜ合わせたAを散らす。
2. オーブントースター等で、チーズが溶けてパン粉にこんがり焼き色がつくまで様子を見ながら5分程焼く。



Ouchi Jikan

おうちじかんをのしむ

Lunch

すぐできランチレシピ

パパも子どももたのしくくれる

「お米」 Rice



どうも レシピ動画は こちらから!



和風サーモンオムライス 調理時間 10分

《材料/2人分》

鮭フレーク(市販品)…40g

ご飯…茶碗2杯分

A しょうゆ…大さじ1

B 昆布だし(顆粒)…大さじ1

枝豆(冷凍・むき実)…50g

ホールコーン(缶詰)…20g

サラダ油…大さじ1/2

B 溶き卵…4個分

塩・こしょう…各少々

《作り方》

1. ボウルにA、解凍した枝豆、汁けをきったホールコーンを入れて混ぜ合わせる。
2. フライパンに半量のサラダ油を熱し、混ぜ合わせたBの半量を流し入れ、菜箸で大きく混ぜる。同様に、もうひとつ作る。
3. 器に1を盛り、2のをせる。

「麺」 Noodle



ナポリタン焼きそば

🕒 調理時間 10分

《材料/2人分》

中華麺(蒸し)…2玉
バター…10g
玉ねぎ(1cmくし形切り)…1/2個分
ウインナー…6本
ピーマン(4mm細切り)…1個分
A ケチャップ…大さじ4
ウスターソース…大さじ1
塩・こしょう…各少々
粉チーズ…適量

《作り方》

1. フライパンにバターを溶かして玉ねぎを入れ、透き通るまで中火で炒める。斜め半分に切ったウインナー、ピーマンの順に加えて炒める。Aを加えて2〜3分炒め合わせ、中華麺をほぐし入れてよく絡める。
2. 器に盛り、粉チーズを散らす。

「パン」 Bread



カレー風味のホットドッグ

🕒 調理時間 15分

《材料/3個分》

キャベツ…100g バター…大さじ1
にんじん…15g ケチャップ…適量
サラダ油…大さじ1
ウインナー…3本
A カレー粉…小さじ1
塩・砂糖…各ひとつまみ
こしょう…少々
コッペパン(ホットドッグ用)…3個

《作り方》

1. キャベツは太めの千切りに、にんじんは細めの千切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ウインナーを入れて全体を焼き、皿に取り出す。同じフライパンで1を炒め、Aを加えて調味する。
3. コッペパンは包丁で縦に切り込みを入れ、内側にバターを塗る。2をはさみ、ケチャップをかける。

うどんでお好み焼き

🕒 調理時間 15分

《材料/2人分》

うどん(ゆで)…1玉
溶き卵…2個分
キャベツ(千切り)・しいたけ(薄切り)…各2枚分
A 長ねぎ(小口切り)…1/2本分
豚肉(小間切れ)…50g
めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1
揚げ玉…適量
サラダ油…適量
B- お好みソース・マヨネーズ…各適量
C- かつお節・青のり…各適量

《作り方》

1. ボウルにA、短く切ったうどんを入れてよく混ぜ合わせる。
2. フライパンにサラダ油を熱して半量の1を流し入れ、弱火で両面をこんがり焼く。同様に、もう1枚焼く。
3. 器に盛り、BをかけてCを散らす。



簡単ウインナーパン

🕒 調理時間 20分

《材料/8個分》

ウインナー…8本
A ホットケーキミックス…100g
みず…大さじ3
水…大さじ3
黒こしょう(粗びき)…適量

《作り方》

1. ボウルにAを入れて、手でこねてひとまとめにする。8等分にして丸め、それぞれ1cm程の太さの棒状にのばし、ウインナーに巻きつける。
2. 200℃に予熱したオーブンで、焦げ目がつくまで10分程焼く。お好みで、ケチャップ(分量外)や粒マスタード(分量外)をつけていただく。

