

ミートグラタン (2~3人分)

レシピ Book



材料

- ・合いびき肉 … 200g
- ・小麦粉 … 大きじ1
- <調味料>
- ・コンソメ(顆粒) … 小さじ1
- ・塩、こしょう、にんにく、お好みの香辛料 … 適宜
- ・玉ねぎ … 1ヶ(皮をむく)
- ・にんじん … 1本(ヘタを切る)
- ・トマト水煮缶 … 1缶
- ・じゃが芋 … 3~4ヶ(皮をむいて水にさらす)
- ・牛乳 … 大きじ2~3くらい

ポイント

まな板いらず!

作り方

1. 下準備

オープンシートにじゃが芋を包む
炊飯器の内釜に、肉→調味料・小麦粉→玉ねぎ→にんじん→トマト缶→包んだじゃが芋の順に入れ、スイッチON!

2. ミートソースづくり

スイッチが切れたらボールにじゃが芋を取り出し、ポテトマッシャーでつぶして牛乳を加えてしっとりさせておく。
別容器に玉ねぎ、にんじん、肉を移し、つぶしながら混ぜる。

3. 仕上げ

グラタン皿にミートソースを半分くらい入れ、上につぶしたじゃが芋を乗せて均す。とろけるチーズをのせて、5分~様子を見ながら焼く。
パセリのみじん切りを散らして出来上がり

ビシソワーズ (2~3人分)

レシピ Book



材料

- ・じゃが芋 … 3~4ヶ(皮をむいて水にさらす)
- ・玉ねぎ … 1/4ヶ(皮をむく)
- ・ベーコン … 1枚(冷凍しておく)
- <調味料>
- ・コンソメ(顆粒) … 小さじ1
- ・塩、こしょう … 適宜
- ・牛乳 … 300ml

作り方

1. 下準備

オープンペーパーに、じゃが芋・玉ねぎ・凍らせたベーコンを手で折って入れて包み、スイッチON

2. つぶす

別容器に移し、じゃが芋・玉ねぎをつぶし、コンソメ・塩こしょうで味付けをして荒熱を取る

3. 仕上げ

牛乳を加える。
好みの器に盛付け、パセリのみじん切りを乗せたら出来上がり。

ポイント

冷たいスープ。暑い毎日にピッタリ

五平もち

材料

| | |
|-------|------|
| ・うるち米 | 2合 |
| ・もち米 | 0.5合 |
| ・塩 | 少々 |

<山椒みそ>

| | |
|-----------|----------|
| 山椒 … 適宜 | みそ … 60g |
| くるみ … 10g | 酒 … 少々 |
| 砂糖 … 80g | |

作り方



1. 下準備

米を洗って、分量の水を加えて30分ほど浸水させて炊飯する。

2. 山椒みそづくり

洗った山椒を形がなくなるまですり鉢でする。

くるみを加えて、少し油がにじんできるとする。

砂糖とみそを加えてすり混ぜたら、酒を加えてのばす。

別容器に移して電子レンジでチンする。

3. 仕上げ

米が炊き上がったたら、すりこ木で米が半分くらいつぶれるまでつぶし、小さな丸型に握る。

アルミホイルを敷いた鉄板に並べ、山椒みそをぬってトースターで焼く。

(米だけで少し焦げ目がつくまで焼いてから山椒みそをぬって焼くと、更に本格的)

たけのこ汁 (4人分)

材料

| | | | |
|---------|-------|---------|------|
| ・たけのこ | 100g | ・みそ | 大さじ1 |
| ・水 | 800ml | ・さばの水煮缶 | 1缶 |
| ・減塩だしの素 | 小さじ1弱 | ・ねぎ | 適宜 |

作り方



1. 下準備

たけのこが生の場合、下茹でしておく。

2. たけのこ汁づくり

たけのこをいちょう切りor拍子木切りに切り、分量の水と減塩だしの素で煮る。

沸騰したら火を止め、みそを加える

3. 仕上げ

さばの水煮缶を汁ごと加え、ねぎを散らして出来上がり。

肉だんごのもち米蒸し

材料

| | |
|-------|--------------|
| ・玉ねぎ | 1ヶ(粗みじん切り) |
| ・片栗粉 | 大さじ2~3 |
| ・たけのこ | 100g(粗みじん切り) |
| ・豚ひき肉 | 200g |
| ・もち米 | 1合(前日から浸水) |

・調味料

| | |
|--------------|-------|
| しょうが(チューブ) … | 2~3cm |
| しょうゆ … | 小さじ1 |
| ごま油 … | 小さじ1 |

作り方



1. 下準備

もち米をざるに上げ、水を切っておく。
玉ねぎ、たけのこを粗みじん切りに切る。

2. 肉だんごづくり

ポリ袋に粗みじん切りに切った玉ねぎと片栗粉を入れて混ぜる。

たけのこ・豚ひき肉・調味料を加えてさらに混ぜる。

2cmくらいに丸めて、周りにもち米をまぶす。

3. 仕上げ

シュンシュンいうくらい湯気の上がった蒸し器で、中火で15分くらい蒸して出来上がり。

豆苗の塩昆布マヨ和え

材料

| | |
|------|-----------------|
| ・豆苗 | 1パック |
| ・ツナ | 1パック |
| ・玉ねぎ | 1/4ヶ(スライス、水さらし) |

・調味料

| | |
|---------|--------|
| 塩昆布 … | 5g |
| マヨネーズ … | 大さじ1 |
| しょうゆ … | 小さじ1/2 |

作り方



1. 下準備

豆苗は根元から切り、3等分に切っておく。

玉ねぎはスライスして水にさらし、水を切っておく。

2. 豆苗を加熱

豆苗をタッパーか皿に入れ、ふんわりラップをして1分くらい加熱し、冷ましておく。

3. 仕上げ

全て混ぜ合わせて出来上がり。

た つ め し

焼くだけ！おいしい夏野菜

材 料

- ・ズッキーニ、じゃが芋、ブロッコリーなど
お好みの野菜
- ・サラダ油、オリーブ油、ごま油など
お好みの油

作り方



・調味料

塩 ひとつまみ～
粗びきこしょう 少々

1. 下準備

野菜を洗って切る

2.

冷えたフライパンに野菜を並べ、オリーブ油を回しかけ、中火にかける

3.

蓋をして5分くらい焼いたら、野菜を裏返し塩をふる。
さらに2～3分焼いたら出来上がり。

そうめんつゆ(冷やし風)

材料

- ・きゅうり 1本
- ・ツナ 1/2パック
- ・白すりごま 大さじ1~
- ・水
- ・薬味(お好みで)

・調味料

みそ 大さじ1

作り方



1.下準備

きゅうりは、洗って薄い輪切りにする。

2.

刻んだきゅうりと、材料を全て混ぜ合わせる

3.

お好みで薬味を散らして出来上がり

そうめんつゆ(トマトだれ)

材料

- ・トマト 1ヶ
- ・大葉 2~3枚

・調味料

オリーブオイル 大さじ1
めんつゆ 大さじ1
酢 小さじ1
水 大さじ2
砂糖、にんにく(チューブ)、粗びきこしょう

作り方



1.下準備

トマトはざく切りにする

大葉は千切りにする

2.

野菜と調味料を全て混ぜ合わせる

3.

大葉を散らして出来上がり

そうめんつゆ(タルタル風)

材料

- ・ゆで卵 1ヶ
- ・玉ねぎ 大さじ1
- ・パセリのみじん切り 少々

・調味料

麺つゆ(分量の水で希釈) 100ml
マヨネーズ 大さじ1

作り方



1.下準備

ゆで卵は粗みじん切りにする

玉ねぎはみじん切りにし、辛味が気になるなら水にさらす

2.

ゆで卵と玉ねぎ、調味料を混ぜる

3.

パセリのみじん切りを散らして出来上がり

おにぎらず

さばと金平

からだにうれしい♡ふるさとごはん



材料

- ・ごはん 1合分
- ・塩さば(三枚おろし) 1枚
- ・にんじんの金平 適宜
- ・大葉 4枚
- ・焼きのり 2枚

調味料

(お好みで)カレーパウダー等

作り方



1. 下準備

ごはんを炊いて冷ましておく。

塩さばは1/2に切り、焼いておく。

にんじんは千切りにし、ゴマ油で炒めてしょうゆと砂糖で味付けして金平を作っておく。

2.

のりを'T'の字に置き、重なった部分にごはんの1/2量に乗せる。

大葉と焼いたさば、にんじんの金平、残りのごはんに乗せる。

'T'の横→下の順でのりで包む。ラップでくるんでしばらく置く。

3.

半分に切って出来上がり

おにぎらず

スパムとたまご

材料

- ・ごはん 1合分
- ・スパム 2切(なければハム)
- ・卵 1ヶ
- ・ズッキーニ (5mm厚)4枚
- ・焼きのり 2枚

調味料

(お好みで)マヨネーズ等

作り方



1. 下準備

ごはんを炊いて冷ましておく。

ズッキーニを5mm厚で4枚切り、スパムは1cmくらいの厚さに切り、それぞれフライパンで焼く。

卵は割りほぐし、フライパンで焼く。

2.

のりを'T'の字に置き、重なった部分にごはんの1/2量に乗せる

焼いたスパムと卵、ズッキーニ、残りのごはんに乗せる。

'T'の横→下の順でのりで包む。ラップでくるんでしばらく置く。

3.

半分に切って出来上がり

とん汁

(2人分)

材料

- ・豚肉 20g
- ・じゃがいも 1ヶ
- ・にんじん 1/2本
- ・長ねぎ 適宜
- ・油揚げ

調味料

みそ・・・大さじ1
油・・・適宜

作り方



1. 下準備

じゃがいもは皮をむき5mm厚のいちょう切りにし水さらし。

にんじんはヘタを切り5mm厚のいちょうり切り。

長ねぎは皮をむいて小口切り。

油揚げは短冊切り。

2.

鍋で肉を炒める。

白っぽく色が変わったら、じゃがいもとにんじんを加えてさっと炒め、水300mlと油揚げを加え蓋をして煮る

3.

じゃがいもとにんじんが柔らかくなったら、ねぎを加え、みそで味付けをして出来上がり。

米粉のおやき (4ヶ分)

材 料

| | |
|------|------|
| ・上新粉 | 100g |
| ・熱湯 | 80ml |
| ・あんこ | 140g |

・調味料

砂糖・・・大さじ2

作り方



1. 下準備

上新粉を熱湯で練る。最初菜箸等で混ぜると良い。

平らにして、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で様子を見ながら2分30秒加熱する。

あんこを4等分し、丸めておく。

2.

加熱し終わったら、生地を水につけて粗熱を取る。

水気を切ってから、ひと塊になるまで練る。

砂糖を加えてさらに練る。

3.

生地が滑らかになったら4等分にして、あんこを包む。

フライパンで焼き目をつけて出来上がり。

米粉シチュー (2人分)

材料

| | |
|---------|------|
| ・玉ねぎ | 1/2ケ |
| ・炒め油 | 少々 |
| ・鶏肉 | 50g |
| ・人参 | 1/2本 |
| ・じゃがいも | 小1ケ |
| ・しめじ | 30g |
| ・ブロッコリー | 50g |

・調味料

| | |
|------|------|
| コンソメ | 小さじ1 |
| 調整豆乳 | 80g |
| 米粉 | 2g |
| 食塩 | 少々 |
| こしょう | |

作り方



1. 下準備

玉ねぎはスライス。

人参、じゃがいもはいちょう切り。

しめじは石づきを切って、ばらばらにする。

ブロッコリーは小房に分ける。

鶏肉は細切れにする。

2.

玉ねぎを炒めてしんなりしたら、野菜(ブロッコリー以外)等加えてさっと炒める。

ひたひたの水を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。

3.

野菜が柔らかくなったら、ブロッコリーを加えコンソメで味をつける。米粉を豆乳で溶いて加え、塩こしょうで味を調べて出来上がり。

食べれば肉まん (4ケ分)

材料

| | |
|-------------|-------|
| ・ホットケーキミックス | 200g |
| ・水 | 200ml |
| ・しょうまい | 4ケ |

・調味料

練がらし(お好みで)

作り方



1. 下準備

紙コップにホットケーキミックスを1/4ずつ入れ、それぞれ水を加えてスプーン等で混ぜる。

2.

しょうまいを溶いた生地の中に埋め込む。

3.

ふた付きの鍋に2cmほどお湯を沸かし、紙コップを鍋に直接入れ、水滴がふたから落ちないようにふきんでくるんだふたをして20分加熱する。

味変!おかずスープ (5~6食分)

材料

だいこん、にんじん、じゃがいも、干しいたけ など
お好みの野菜 500gくらい

・調味料等

<けんちん汁>みそ+鶏肉+豆腐

<カレー南蛮汁>カレー粉+鶏肉+油揚げ
+水溶き片栗粉

<豆腐チゲ>キムチ+豆腐+卵

作り方



1. 下準備

だいこん、にんじんはよく洗い、3mmのいちょう切りにする。

たまねぎは1/2長に切り、スライスする。

じゃがいもは洗って皮をむき、5mmのいちょう切りにし、水にさらす。

2.

炊飯器の内がまに、切った野菜とひたひたの水を加え、炊飯スイッチを入れる。

3.

炊飯器のスイッチが切れたら、出来上がり。

粗熱を取り、冷蔵庫で保管。2~3日で使い切りましょう。

※ 食べる分だけ鍋や電子レンジで温めて調味料で味付けをします。

お好み焼き (1枚分)

材 料

| | |
|----------|------|
| ・長いも | 100g |
| ・卵 | 1ヶ |
| ・麺つゆ | 大さじ1 |
| ・千切りきゃべつ | 1/2袋 |
| ・豚うす切り肉 | 1枚 |

・調味料
マヨネーズ
ソース
青のり
かつお節
紅しょうが

作り方



1. 下準備

長いもは皮をむいてジップロックに入れ、叩いて潰す。(すりおろし可)

卵と麺つゆ、千切りきゃべつを加え、袋の上からもんで混ぜる。

2.

せいろにクッキングシートを敷き、お好み焼きの生地を流し入れる。

上に豚うす切り肉を広げてのせる。

3.

蒸気の上上がった鍋に乗せて約10分蒸す。

蒸しあがったら、お好みで調味料をかけて出来上がり。

ごはん

(1人分)

材料

- ・米 1/2カップ
- ・水 1/2カップ + α
(水加減はお好みで)

備品

- ・耐熱性のポリ袋 1枚

パッククッキングとは

耐熱性のポリ袋に材料と調味料を入れて、湯煎調理をする調理法です。
ポリ袋は、耐熱温度を確認いただくか、「湯せん調理可」とあるポリ袋をお使いください。

作り方



1. 湯のみに半分くらいの米をはかり、ポリ袋に入れる。
同じくらいの量の湯の水を加え、袋の空気を抜き、袋の口の上の方で結ぶ。
時間があれば30分ほど吸水させる。
2. 鍋底にふきんを敷き、水を鍋の半量入れて沸騰させる。
ポリ袋を入れて20分、沸騰を保ちながら湯せん料理する。
時間があれば、そのまま20分ほど蒸らす。
3. 鍋から取り出して出来上がり

牛皿

(2人分)

材料

- ・牛細切れ肉 200g
- ・玉ねぎ 1ヶ
- ・長ねぎ 1本

備品

- ・耐熱性のポリ袋 2枚

調味料

- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ2
- だしの素 少々

作り方



1. 下準備
玉ねぎはスライス。
長ねぎは斜めスライスにする。
2. ポリ袋に、1の玉ねぎと長ねぎ、牛細切れ肉、調味料を入れよく混ぜる。
袋の空気を抜き、袋の口の上の方で結ぶ。
3. 沸騰を保ちながら湯せんする。(20分)

さばカレー

(2人分)

材料

- ・さばの味噌煮缶 1缶
- ・玉ねぎ 1ヶ
- ・しめじ 1株

備品

- ・耐熱性のポリ袋 2枚

調味料

- トマトジュース(水) 200ml
- カレールー 2かけ

作り方



1. 下準備
玉ねぎはスライス。
しめじは石づきを切って、ばらばらにする。
2. ポリ袋に、1の玉ねぎとしめじ、さばの味噌煮缶(汁ごと)、カレールー、トマトジュースを入れよく混ぜる。
袋の空気を抜き、袋の口の上の方で結ぶ。
3. 沸騰を保ちながら湯煎する。(20分)