



小学生でもできる！

お家で簡単レシピ集

富岡小学校 編



*レシピ集の調理時間は、目安の時間になります。





料理名

チンゲン菜とエリンギの炒めもの



材料(1人分)

- ・チンゲン菜(1/2束)
- ・エリンギ(1本)
- ・ベーコン(50g)
- ・ニンニク(1粒)
- ・ごま油(小さじ1)
- ・塩、こしょう(少々)
- ・醤油(少々)



調理時間



約20分

調理方法



いためる

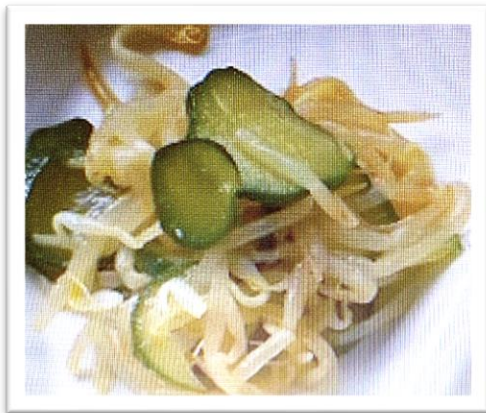
作り方

- ①野菜を洗って、食べやすい大きさに切る。
- ②ニンニクは薄切りにし、ベーコンは2~3cmくらいに切る。
- ③フライパンにごま油を敷き、ニンニクを炒める。
- ④ベーコンを炒める。
- ⑤エリンギ、チンゲン菜の順で炒める。
- ⑥塩、こしょうで味付けをし、香り付けとして醤油を入れてかき混ぜたら出来上がり。



料理名

もやしのラー油漬け



材料(1人分)

- ・もやし(40g)
- ・きゅうり(15g)
- 【ドレッシング】
- ・塩(少々) ・ラー油(少々)
- ・ごま油(少々) ・砂糖(小さじ1弱)
- ・しょうゆ(小さじ1弱) ・酢(少々)



作り方

- ①きゅうりは薄い輪切り、もやしは洗っておく。
- ②もやしはさっとゆでて水で冷やし、水気をよくしぼる。
- ③ドレッシングの材料を混ぜて、きゅうりともやしを和える。

調理時間



約10分

調理方法



ゆでる



料理名

ゴーヤチャンプルー



材料(1人分)

- ・ゴーヤ<種やワタをとった正味> (35g)
- ・玉ねぎ (15g)
- ・ウインナー (2本)
- ・厚揚げ (30g)
- ・卵 (1個)
- ・めんつゆ<3倍濃縮> (大さじ1/2)
- ・油 (小さじ2)



作り方

- ①ゴーヤは半分に切って、種と白いワタの部分をスプーンでとり、薄く切って塩少々でもむ。
 - ②鍋に湯を沸かし、①のゴーヤをさっと下ゆりする。
 - ③ウインナーは、斜め5mmくらいの厚さに切る。玉ねぎは、くし形に切る。厚揚げは、半分に切ってから5mmの厚さに切る。
 - ④卵は割り、ときほぐしておく。
 - ⑤フライパンに多めに油を入れ、よく熱し、ときほぐした卵を入れてフワッと大きくまぜ、やや半熟で皿に取り出しておく。
 - ⑥油を足して、ウインナー、厚揚げを炒め、玉ねぎを加える。
 - ⑦玉ねぎが透き通ってきたら、めんつゆで味をつけて、⑥の卵を戻し入れて、軽く混ぜて出来上がり。
- ～ポイント～さっとゆでることで苦味をおさえられる。

調理時間



約15分

調理方法

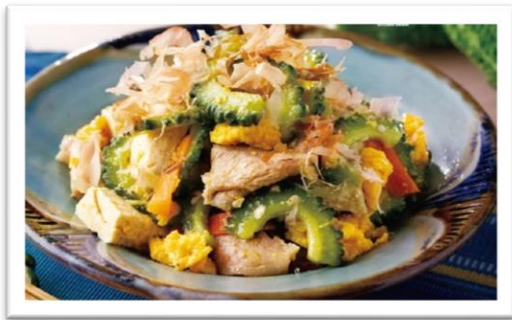


いためる, ゆでる



料理名

ゴーヤチャンプルー



材料(1人分)

- ・シーチキン缶(1/2缶)
- ・ゴーヤ(100g)
- ・島豆腐<なければ木綿豆腐>(1500g)
- ・炒め油(大さじ1杯)
- ・卵(1個)
- ・塩(適宜)
- ・しょうゆ(少々)



作り方

- ①シーチキン缶を開け、半分を皿に取り出す。
- ②ゴーヤはタテ2つ割りにし、中の種とわたをスプーンで取り除いて半月の薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豆腐を手で大きめにちぎって入れ、まわりに焼き色がつくまで炒めてお皿にとっておく。
- ④フライパンに残っている油を熱し、手順②のゴーヤを入れて炒め、手順①のシーチキンを入れて塩で調味する。
- ⑤手順③の豆腐を入れて、しょうゆをまわし入れる。
- ⑥溶き卵を流し入れ全体にからめ(混ぜすぎない)、最後に削りかつおを入れる。

調理時間



約20分

調理方法



いためる



料理名

ジャーマンポテト



材料(1人分)

- ・じゃがいも(大きめ2個)
- ・ソーセージ(30g)
- ・玉ねぎ(1/4個)
- ・オリーブオイル(大さじ2)
- ・ニンニク(1片)
- ・塩胡椒(適量)
- ・パセリ(適量)



作り方

- ①ソーセージをななめに切り、さらに、5mm位の細切りにする。
 - ②玉ねぎをくし切り、ニンニクをみじん切りにする。
 - ③皮をむいたじゃがいもを水からゆで始める。(じゃがいもは、竹串を刺して抵抗なく通るようになるまでゆでる。)
 - ④フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ニンニク、たまねぎ、ソーセージを入れ、4等分に切り分けたじゃがいもを、フライパンに入れる。
 - ⑤火加減を中火にし、軽く焼き目が付くまで炒める。
 - ⑥塩胡椒で味を調える。★先に炒めていたソーセージや玉ねぎ、ニンニクなども、軽く焦げ目が付くまで炒めると、香ばしくておいしいジャーマンポテトになります。
 - ⑦器に盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。
- ～ポイント～オリーブオイルやニンニク、パセリを使うことで香りがよくなる。

調理時間



約20分

調理方法



いためる, ゆでる



料理名

カニかまサラダ



材料(1人分)

- ・きゅうり(25g)
- ・コーン<缶詰め>(5g)
- ・カニかま(10g)
- ・マヨネーズ(5g)
- ・塩(少々)
- ・こしょう(少々)



作り方

- ①きゅうりは薄い輪切りにして、塩をまぶしてしんなりさせ、水気をしぼる。
- ②缶詰めのコーンの水をきる。
- ③手順①のきゅうり、手順②のコーンと、カニかま、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。

調理時間



約5分

調理方法



あえる



料理名

かにたま



材料(1人分)

- ・カニかま(25g) ・ねぎ(15g)
- ・卵(1個) ・油(大さじ1/2)
- [あんかけ]
- ・水(50cc) ・鶏ガラだし顆粒(小さじ1/4)
- ・砂糖(小さじ1/2) ・しょうゆ(小さじ1/2)
- ・酢(小さじ1/4)
- [水溶き片栗粉]
- ・片栗粉(小さじ1/4) ・水(大さじ1/2)



作り方

- ①ねぎはみじん切りにする。カニかまはほぐしておく。
- ②卵をボールに割りほぐし、手順①と合わせておく。
- ③あんかけを作る。小鍋に分量の水と鶏ガラだしを入れて煮立て、砂糖、しょうゆ、酢を入れる。
- ④片栗粉を水で溶き、手順③に加え、とろみをつける。
- ⑤フライパンに多めの油を熱し、熱くなったら、手順②の卵を一度に入れ手早くまぜながら炒める。その後半熟状に焼く。
- ⑥フライ返しで返して返してさっと焼き、手順④のあんをかける。

調理時間



約20分

調理方法



いためる



料理名

ウィンナーとキャベツの炒めもの



材料(1人分)

- ・ウィンナー(2~3本)
- ・キャベツ(3~4枚)
- ・とろけるチーズ(1枚)
- ・油(小さじ1)
- ・塩(適量)
- ・コショウ(適量)
- ・マヨネーズ(適量)



調理時間



約10分

調理方法



いためる

作り方

- ①ウィンナーを斜めに1cmはばくらいに切る。
- ②キャベツを洗って、ざく切りにする。
- ③フライパンを熱して油を入れる。
- ④ウィンナーを中火で炒める。
- ⑤ウィンナーに焼き色がついたらキャベツを入れて炒める。
- ⑥塩・コショウで味付けをする。
- ⑦とろけるチーズをのせて、フライパンに蓋をして弱火で1分まつ。
- ⑧お皿に盛り付ける。
- ⑨お好みでマヨネーズをかけて出来上がり。



料理名

アーモンドサラダ



材料(1人分)

- ・キャベツ (30g)
- ・きゅうり (20g)
- ・にんじん (7g)
- ・ローストアーモンド細切りまたはスライス (3g)
- ・ドレッシング (7g)



作り方

- ①キャベツは1cm幅に切る、きゅうりは薄くスライスする。にんじんはせんぎりにする。
- ②なべにお湯を沸かし、にんじんをいれ、軽くゆでてからキャベツを加えて、さっとゆでる。
- ③ザルで水を切り、水にさらして粗熱をとり、水気を絞る。
- ④ボールにきゅうりと手順③を入れて、ドレッシングで和える。
- ⑤最後にアーモンドを加えてできあがり。

調理時間



約10分

調理方法



ゆでる



料理名

もやしのナムル



材料(1人分)

- ・もやし(1袋)
- ・ごま油(小さじ2)
- ・鶏ガラスープの素(小さじ1)
- ・しょうゆ(小さじ1)
- ・いりごま(小さじ2)



作り方

- ①もやしを洗う。
- ②もやしをゆでる。
- ③もやしの水気を切る。
- ④もやしとごま油、しょうゆ、鶏ガラスープの素、いりごまを混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛り付ける。

調理時間



約10分

調理方法



ゆでる



料理名

ゆでたまごとキュウリのマヨサラダ



材料(1人分)

- ・たまご(1個)
- ・キュウリ(1本)
- ・マヨネーズ(適量)



作り方

- ①たまごをゆでる(10~12分)。
- ②たまごを冷水に入れて冷ます。
- ③キュウリを洗う。
- ④キュウリを薄く切る。
- ⑤ゆでたまごのカラをおき、細かく切る。
- ⑥キュウリ、ゆでたまごの順にお皿にもる。
- ⑦上からマヨネーズをかける。

調理時間



約20分

調理方法



ゆでる



料理名

はんぺんのはさみ焼き(ハム&チーズ)



調理時間



約5分

調理方法



やく

材料(1人分)

- ・はんぺん(1枚)
- ・ハム(1枚)
- ・スライスチーズ(1枚)
- ・油(大さじ1)



作り方

- ①はんぺんは、厚みを半分に切る。
- ②ハムとスライスチーズを挟む。
- ③フライパンに油少々をいれて熱し、手順②のはんぺんを1～2分きつね色に色づくように焼く。
- ④対角線に半分に切り、皿に盛る。



料理名

ピーマンの和風ソテー



材料(1人分)

- ・ピーマン(2個)
- ・かつおぶし(適量)
- ・めんつゆ(大さじ1)
- ・油(大さじ1)



作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、種を除き、たてに4~6つに切る。
- ②フライパンに油を熱し、手順①のピーマンを入れて、強火で手早く炒め、しんなりして油が全体に回ったら、めんつゆを回しかける。
- ③皿に盛り、かつおぶしをかける。

調理時間



約5分

調理方法



いためる



料理名

いんげんのごま和え



材料(1人分)

- ・いんげん (50g)
- ・すりごま (大さじ1)
- ・砂糖 (小さじ1/2)
- ・しょうゆ (小さじ1弱)



作り方

- ①いんげんは、へたを落として、3cmに切る。
- ②熱湯で少し歯ごたえが残るくらいの柔らかさにゆでる。
- ③ザルにあげ、水気を切り、広げて冷ます。
- ④ごまと調味料をボールに合わせて、手順③のいんげんを和える。

調理時間



約5分

調理方法



ゆでる



料理名

ジャーマンポテト



材料(1人分)

- ・じゃがいも(1個)
- ・玉ねぎ(1/4個)
- ・ベーコン(2枚)
- ・塩コショウ(適量)
- ・にんにく(1粒)



作り方

- ①ベーコンは短冊切りにする。
- ②じゃがいもを洗う。
- ③じゃがいもの皮をむいて細切り、玉ねぎは薄切り、にんにくをみじん切りにする。
④油
- をひいて、にんにくを炒める。
- ⑤じゃがいもを炒める(5分位)。
- ⑥ベーコンとたまねぎを入れて炒める。
- ⑦玉ねぎがしんなりしたら塩コショウを入れて炒める。

調理時間



約15分

調理方法



いためる



料理名

卵たっぷりポテトサラダ



材料(1人分)

- ・ゆで卵(1/2個)
- ・じゃが芋(50g)
- ・きゅうり(12g)
- ・ハム(1枚)
- ・玉ねぎ(5g)
- ・マヨネーズ(大さじ1弱)
- ・塩(少々)
- ・こしょう(少々)



作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて、厚さ3ミリのいちょう切りにし、水でよく洗う。
- ②手順①のじゃがいもを柔らかく茹でて、茹で汁を捨て、弱火にかけて水気を飛ばし、熱いうちに塩、こしょうを振り入れてつぶすように混ぜる。
- ③きゅうりは薄い輪切りにし、塩を少々振って軽くまぜ、しんなりしたら水気を絞る。
- ④ハムは1センチ角に切る。ゆで卵は細かく刻む。
- ⑤玉ねぎは薄切りにし、塩少々をまぶして、ペーパータオルに包んで手でよくもみ、水で洗って軽く絞る。
- ⑥手順②のじゃが芋が冷めたら、きゅうり、ハム、玉ねぎ、ゆで卵を合わせ、マヨネーズで和える。味を見て塩こしょうを加える。

調理時間



約20分

調理方法



ゆでる



料理名

そうめんチャンプルー



材料(1人分)

- ・そうめん(1束)
- ・にんじん(1/6本)
- ・ニラ(1/8束)
- ・玉ねぎ(1/4個)
- ・ツナ缶(1/2缶)
- ・ごま油(大さじ1)
- ・めんつゆ(大さじ1)
- ・かつお節(適量)
- ・白いりごま(適量)



作り方

- ①野菜を洗い、千切りで3~4cmに切る。
- ②そうめんは表示時間より少し短い時間でゆで、冷水でしめ、ざるに上げて水を切る。
- ③フライパンで野菜を炒めて、火が通ったらそうめんとめんつゆとごま油を加えて炒め合わせる。
- ④皿に盛り、かつお節と白いりごまをかければできあがり!

調理時間



約20分

調理方法



いためる, ゆでる



料理名

きんぴらごぼう(こんにゃく、れんこん入り)



材料(1人分)

- ・ごぼう(1/4本) ・ニンジン(1/4本)
- ・こんにゃく(1/4本) ・れんこん(25g)
- ・水(25cc) ・酒(大さじ1)
- ・しょうゆ(大さじ1) ・みりん(大さじ1)
- ・砂糖(大さじ1/2) ・昆布だし(1/4)
- ・鷹の爪(小さじ1/2)
- ・ごま油(大さじ2)
- ・白いりごま(適量)



作り方

- ① こんにゃくを5ミリくらいの厚さで長方形に切り、真ん中に切り込みを入れて片側をくると切り込みに通してねじりをいれる。
- ② ごぼう、ニンジンを千切りにし、れんこんは薄く食べやすい大きさに切る。※ごぼうは水にさらしアクを抜く。
- ③ フライパンに胡麻油をひき、ごぼう、ニンジン、れんこん、こんにゃくを中火で炒める。
- ④ 水、酒を加えて炒めごぼう、ニンジン、れんこんを煮る感じに炒める。
- ⑤ 醤油、みりん、砂糖、昆布だしを加えて味付けする。
- ⑥ 鷹の爪を加えて汁気が少なくなるまで炒める。
- ⑦ お皿に盛り付けて白いりごまをふったらできあがり。

調理時間



約15分

調理方法



いためる



料理名

ピーマンとちくわの炒め物



材料(1人分)

- ・ピーマン(半分くらい)
- ・ちくわ(半分くらい)
- ・胡麻油(適量)
- ・しょうゆ(適量)
- ・塩コショウ(適量)



作り方

- ①ピーマンを細切りにする。
- ②ちくわを適当に斜めに切る。
- ③ごま油で炒める。
- ④塩コショウで味付ける。
- ⑤最後に醤油を回しかけて完成。

調理時間



約10分

調理方法



いためる



料理名

ポテトサラダ



材料(1人分)

- ・ジャガイモ(半分くらい)
- ・きゅうり(1/4)
- ・にんじん(1/4)
- ・タマネギ(1/8)
- ・マヨネーズ(大さじ1か2)
- ・塩コショウ(適量)



作り方

- ①ジャガイモを適当に乱切りにして、柔らかくなるまでゆでる。
- ②にんじんは、いちょうぎりにして、ゆでる。
- ③きゅうりは、小口切りし、タマネギは、薄く切る。
- ④ゆでたジャガイモをザックリ潰して、②と③の材料を入れて、マヨネーズであえる。
⑤塩コショウで味を整えてできあがり。

調理時間



約20分

調理方法



ゆでる



料理名

はんぺんとコーンと豆腐のふわふわ焼き



材料(1人分)

- ・はんぺん (1/4枚)
- ・もめん豆腐 (1/4丁)
- ・コーン缶 (50g程度 好きなだけ)
- ・卵 (1/4個)
- ・パン粉 (5g)
- ・片栗粉 (大さじ1/4)
- ・サラダ油 (適量)



作り方

- ①豆腐とはんぺんをポリ袋に入れて、ペースト状までこねる。
- ②手順①に卵、コーン缶、パン粉、片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ポリ袋の角を切って、サラダ油をひいたフライパンに食べやすいサイズにしぼり出し、両面に焼き色がついたら完成!

調理時間



約20分

調理方法



やく



料理名

韓国風磯香和え



材料(1人分)

- ・キャベツ(50g) ・にんじん(20g)
- ・きゅうり(30g) ・板のり(1/6枚分)

[調味料] 全て合わせておく。

- ・しょうゆ(小さじ1) ・砂糖(小さじ1/3)
- ・酢(小さじ1/3) ・ごま油(小さじ1/2)
- ・おろしにんにくチューブ(小さじ1/6)
- ・すりごま(小さじ1/3) ・コショウ(少々)



調理時間



約15分

調理方法



ゆでる

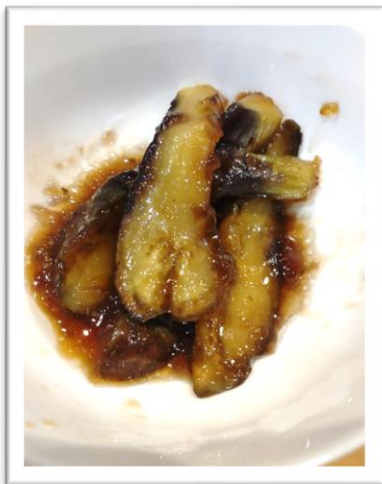
作り方

- ①キャベツ、にんじん、きゅうりを洗う。
- ②キャベツは2cmくらいのザク切り、にんじんは細切り、きゅうりは薄い斜め半月状に切る。
- ③キャベツとにんじんをさっと茹でる。(野菜を茹でている間にのりをちぎっておく。)
- ④茹でた野菜をザルにあげて、水気を絞る。
- ⑤きゅうりと茹でた野菜、ちぎったのりと調味料を和える。



料理名

ナスの甘辛炒め



材料(1人分)

- ・ナス(60g)
- ・油(大さじ1/2)

[甘辛ダレ]

- ・しょうゆ(大さじ1/2) ・みりん(大さじ1/2)
- ・料理酒(大さじ1/2) ・砂糖(小さじ2/3)
- ・おろししょうがチューブ(小さじ1/4)
- ・片栗粉(小さじ1) ・水(小さじ1)



調理時間



約20分

調理方法



いためる

作り方

- ①ナスは洗ってヘタの部分の切った後、縦長に切り、5分くらい水に浸けておく。
- ②ナスをザルにあげ、キッチンペーパーで軽く水気を拭き取る。
- ③フライパンに油を入れて、ナスも入れて火にかける。油が飛ぶことがあるので気をつけながら炒める。
- ④ナスが柔らかくなったら、一度火を止める。甘辛ダレをよく混ぜて入れる。
- ⑤もう一度火をつけて(弱火)ダレがナスと合わさるように、炒めるように混ぜる。とろみがついたら完成。



料理名

ひじきの炒め煮



材料(1人分)

- ・芽ひじき(2g) ・さつま揚げ(12g)
- ・油揚げ(10g) ・にんじん(10g)
- ・むきえだまめ<またはゆで大豆>(3.5g)
- ・和風だしの素(0.5g) ・しょうゆ(3g)
- ・砂糖(2.5g) ・酒(1g)
- ・みりん(1g) ・油(0.4g)



調理時間



約20分

調理方法



いためる

作り方

- ①ひじきは水で戻しておく。
- ②さつまあげ、油揚げは短冊に切る。
- ③にんじんは細めの短冊切りにする。
- ④小鍋に油を熱し、にんじんを炒める。水気を切ったひじきとさつまあげ、油揚げを加え炒める。
- ⑤調味料を加えて、落し蓋をして弱火で煮る。(水気が少なければ少量の水を加えて煮る)



料理名

豆腐ステーキ



材料(1人分)

- ・豆腐(100g)
- ・サラダ油(小さじ1)
- ・大根(50g)
- ・めんつゆ(小さじ2/3)
- ・青じそ(1枚)



作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んでまな板に置き、平らな皿などをのせて5分くらい置いて、水けをきり、1cmくらいの厚さに切る。
- ②フライパンにサラダ油入れて熱し、豆腐の両面を焼く。
- ③青じそを敷いた皿に手順①を盛る。
- ④大根はすりおろして水けを軽く絞る。
- ⑤豆腐の上に大根おろしをのせ、めんつゆをかける。

調理時間



約15分

調理方法



やく



料理名

小松菜とわかめのツナサラダ



材料(1人分)

- ・こまつな(20g) ・キャベツ(20g)
- ・きゅうり(15g) ・にんじん(3g)
- ・ツナ(20g) ・乾燥わかめ(0.3g)
- (ドレッシング)
- ・しょうゆ(小さじ1/2) ・酢(小さじ1/2)
- ・レモン汁(小さじ1/2) ・油(大さじ1/2)
- ・砂糖(小さじ1/2) ・塩(少々)
- ・からし(少々)



作り方

- ①こまつなは3cm、キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、にんじんは細い千切りにする。
- ②乾燥わかめは水で戻して、水けをきる。
- ③こまつなは塩をひとつまみ入れた湯でさっとゆで、水につけて冷まし、水気を切っておく。
- ④ドレッシングの調味料を合わせる。
- ⑤野菜とわかめ、ツナを混ぜ、ドレッシングであえる。

調理時間



約20分

調理方法



ゆでる



料理名

ほうれん草の磯香あえ



材料(1人分)

- ・ほうれん草 (25g)
- ・えのきたけ (25g)
- ・白菜 (25g)
- ・ごま (少々)
- ・刻みのり (少々)
- ・しょうゆ (小さじ1~2)
- ・みりん (小さじ1)
- ・ごま油 (少々)



作り方

- ①湯を沸かして、塩をひとつまみ入れ、ほうれん草をゆでる。ゆであがったら流水にとって冷まし、水気をしぼって3cmくらいの長さに切る。
- ②次に白菜を3センチ角に切り、えのきたけは石づきをはずして食べやすい長さに切る。
- ③沸騰したお湯で、手順②をゆで、ザルに広げて冷ます。冷めたら水けをしぼる。
- ④ボールにしょうゆ、みりん、ごま油を合わせ、ゆでたほうれん草、白菜、えのき、きざみのり、ごまを入れ、あえる。

調理時間



約20分

調理方法



ゆでる



料理名

ぶつ切りポテトサラダ



材料(1人分)

- ・じゃがいも(1つ)
- ・きゅうり(1/4本)
- ・たまねぎ(1/8つ)
- ・ゆでたまご(1つ)
- ・マヨネーズ(お好み)
- ・しおこしょう(お好み)



作り方

- ①じゃがいもを洗う。
- ②じゃがいもとたまごをゆでる。
- ③野菜を切る。
- ④野菜を塩水にさらす。
- ⑤ゆでたじゃがいもとゆでたまごをつぶす。
- ⑥野菜と混ぜ合わせる。
- ⑦マヨネーズと塩こしょうで味を整えたら完成。

調理時間



約20分

調理方法



ゆでる



料理名

ちりめんじゃこの和風オムレツ



材料(1人分)

- ・卵(1個)
- ・塩(少々)
- ・こしょう(少々)
- ・ねぎ(少々)
- ・ちりめんじゃこ(少々)
- ・サラダ油(少々)



作り方

- ①卵は割りほぐし、塩、こしょうで調味する。
- ②みじん切りにしたねぎとちりめんじゃこを手順①に入れる。
- ③油をよくなじませたフライパンを火にかけて熱し、サラダ油を入れ、手順②の卵を一度に流しいれて、フライパンを火から浮かして揺すりながら、はして大きく混ぜ、半熟状になるまで焼く。

調理時間



約5分

調理方法



やく



料理名

なすとピーマンのみそ炒め



材料(1人分)

- ・なす(80g)
- ・ピーマン(20g)
- ・油(小さじ2)
- ・砂糖(大さじ1弱)
- ・みそ(15g)
- ・酒(大さじ1/2)



作り方

- ①なすは1cmの厚さの輪切り、ピーマンは半分に切り、種をとって角切りにする。
- ②砂糖、みそ、酒をあわせておく。
- ③フライパンに油を熱し、なすを入れて炒め、しんなりしたらピーマンを加えて炒め、手順②の調味料を加えてからめる。

調理時間



約10分

調理方法



いためる



料理名

シンプルな野菜炒め



材料(1人分)

- ・もやし(70g)
- ・にんじん(5g)
- ・ピーマン(5g)
- ・しいたけ(5g)
- ・しお(少々)
- ・こしょう(少々)
- ・鶏がらスープの素<顆粒>(少々)
- ・サラダ油(少々)



作り方

- ①もやしは洗って水けをきる、にんじんは千切り、ピーマンは半分に切って種をとり、千切りにする。しいたけは薄くスライスする。
- ②フライパンに油を熱し、にんじんを入れて炒める。しんなりしてきたら、しいたけ、もやしを加えて炒め、さいごにピーマンを入れて炒める。
- ③しお・こしょう・鶏がらスープの素で味付ける。

調理時間



約10分

調理方法



いためる



料理名

厚揚げのみそ炒め



材料(1人分)

- ・厚揚げ(55g)
- ・キャベツ(50g)
- ・にんじん(10g)
- ・きくらげ(少々)
- ・サラダ油(大さじ1)
- ・みそ(大さじ1/2)
- ・しょうゆ(小さじ1/2)
- ・酒(小さじ1)
- ・砂糖(少々)



作り方

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、半分に切って薄切りにする。
- ②キャベツは一口大のざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③きくらげは水でもどし、刻む。
- ④調味料はあわせておく。
- ⑤フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。すこしやわらかくなったら、キャベツときくらげを入れて、手順④の調味料を加えて混ぜ、味をからめる。

調理時間



約10分

調理方法



いためる



料理名

高野豆腐の卵とじ



材料(1人分)

- ・高野豆腐<角切り>(1枚)
- ・卵(1個)
- ・さやえんどう(2本)
- [煮汁]
- ・だし汁(1/2カップ)
- ・砂糖(大さじ1)
- ・塩(少々)
- ・しょうゆ(小さじ1)



作り方

- ①さやえんどうは、湯を沸かし塩をひとつまみ入れて、さっとゆで、斜めに切る。
- ②なべに煮汁を煮立て、高野豆腐を入れて火を弱め、約10分煮る。
- ③卵を割りほぐし、手順②に回しいれ、卵が半熟状になったら火を止めてふたをし、蒸らす。
- ④手順①のさやえんどうを散らす。

調理時間



約20分

調理方法



ゆでる



料理名

もやし卵



材料(1人分)

- ・もやし(半袋)
- ・卵(1個)
- ・塩コショウ(少々)
- ・油(小さじ1)
- ・醤油かソース(お好みで)



作り方

- ①フライパンに油を入れて、もやしを炒める。
- ②塩コショウを入れ全体に混ぜたら卵を割り入れ軽くくずす。
- ③ふたをして弱火にして卵が固まったら完成。
- ④醤油かソースをかけて食べる

調理時間



約10分

調理方法

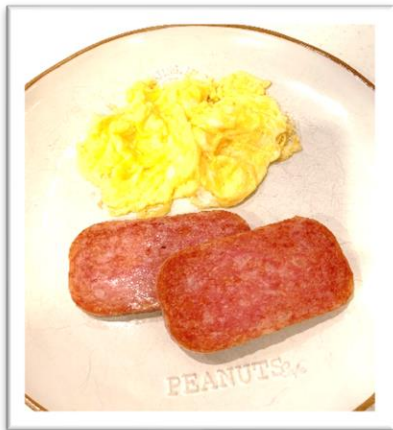


いためる



料理名

ハムステーキ&スクランブルエッグ



材料(1人分)

- ・厚切りハム(1枚)
- ・卵(1個)
- ・塩(少々)
- ・こしょう(少々)
- ・サラダ油(少々)



作り方

- ①フライパンに少量の油を入れて熱し、ハムを両面焼く。
- ②ボールに卵を割り入れ、ほぐし、軽く塩、こしょうをして混ぜておく。
- ③フライパンを、ペーパータオルで拭いてきれいにし、油を入れてよく熱し、手順②の卵を入れ、大きくまぜる。半熟で火をとめ、ハムといっしょに皿に盛る。

調理時間



約10分

調理方法



いためる やく



料理名

お家でポテトサラダ!!



材料(1人分)

- ・じゃがいも(1個)
- ・にんじん(1/4本)
- ・きゅうり(1/4本)
- ・ソーセージ(1本)
- ・ミニトマト(2個)
- ・ポテトチップ(2、3枚)
- ・マヨネーズ(大さじ3)
- ・こしょう(少々)
- ・パセリ(少々)



作り方

- ①野菜をよく洗い、じゃがいもとにんじんは皮をむく。
- ②きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもはゆでやすい大きさに切る。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したらじゃがいもとにんじんを入れ、10分ゆでる。
- ④ゆであがったら野菜をざるにあけて湯を切り、にんじんは別の器に移し、じゃがいもはボウルに入れる。
- ⑤じゃがいもをマッシャーで程よくつぶし、ゆでたにんじんとキュウリ、輪切りにしたソーセージを入れて混ぜる。
- ⑥マヨネーズとこしょうを加えてよく混ぜる。
- ⑦ポテトサラダを取皿に移して、くだいたポテトチップとパセリをのせ、ミニトマトを飾れば…完成!

調理時間



約25分

調理方法



ゆでる



料理名

野菜のベーコン巻き



材料(1人分)

- ・にんじん(1/4本)
- ・さやいんげん(2~4本)
- ・えのきたけ(1/5袋)
- ・ベーコン(1枚と1/2枚)
- ・油(小さじ1)
- ・こしょう(少々)
- ・塩(少々)



作り方

- ①にんじんを洗って、5mm角の棒状に切る。
- ②えのきたけのいしづきを切り落として、手でほぐす。
- ③さやいんげんを洗い、すじを取る。
- ④ベーコンを半分の長さに切る。
- ⑤にんじんを水からゆでる(5分)。さやいんげんは、ふっとうした湯でゆで、半分の大きさに切る。
- ⑥にんじん、えのきたけ、さやいんげんをベーコンで巻き、ようじでとめる。
- ⑦フライパンに油をひいて温め、ベーコン巻きをいためる。塩、こしょうで味をととのえる。

調理時間



約25分

調理方法



いためる



料理名

こしね炒め



材料(1人分)

- ・こんにゃく(1/3枚)
- ・ねぎ(1/6本)
- ・しいたけ(1個)
- ・白ごま(少々)
- ・ごま油(小さじ1)
- ・しょうゆ(小さじ1)
- ・さとう(小さじ1)
- ・みりん(小さじ1)



作り方

- ①しいたけ、こんにゃくをせん切りにする。
- ②ねぎを斜め切りにする。
- ③フライパンにごま油をひいて温め、しいたけ、こんにゃく、ねぎの順にいためる。
- ④火が通ったら、調味料を加えて味をととのえる。
- ⑤最後に白ごまを加えて完成

調理時間



約20分

調理方法



いためる



料理名

こしね炒めすき焼き風～卵をそえて～



材料(1人分)

- ・こんにゃく(1/3枚)
- ・ねぎ(1/6本)
- ・しいたけ(1個)
- ・卵(1個)
- ・油(小さじ1)
- ・すき焼きのたれ(大さじ1)



作り方

- ①しいたけ、こんにゃくをせん切りにする。
- ②ねぎを斜め切りにする。
- ③フライパンに油をひいて温め、しいたけ、こんにゃく、ねぎの順にいためる。
- ④火が通ったら、すき焼きのたれを入れて味をととのえる。
- ⑤具材に、たれがからんだら、溶き卵を加えてさっと炒めたら完成

調理時間



約20分

調理方法



いためる



料理名

けんちんうどん



材料(1人分)

- ・にんじん(25g) ・こんにゃく(60g)
- ・ねぎ(白い部分を半分、3センチ)
- ・しいたけ(2個) ・うどん(1玉)
- ・醤油(大さじ4) ・みりん(大さじ1/2)
- ・ごま油(大さじ1/2) ・ほんだし(小さじ1/2)
- ・塩(小さじ1/2) ・水(3カップ、600ml)



調理時間



約40分

調理方法



ゆでる

作り方

- ①にんじん、しいたけ、ねぎ、こんにゃくの順で切る。
- ②火をつけ、鍋に大さじ1を入れ、水3カップを入れる。
- ③にんじん、しいたけ、ねぎ、こんにゃくの順で鍋に入れ、ほんだし、塩、醤油を入れる。
- ④にんじんが柔らかくなったら、うどん(1玉)を入れる。
- ⑤うどんをよくほぐし、味を整え完成。



料理名

うどんを使う簡単チヂミ



材料(1人分)

- ・うどん(1玉) ・魚肉ソーセージ(2本)
- ・卵(1個) ・とろけるチーズ(40g)
- ・コンソメ(小さじ1) ・片栗粉(大さじ1杯)
- ・サラダ油(小さじ2) ・ケチャップ、マヨネーズ



調理時間



約30分

調理方法



焼く

作り方

- ①うどんは粗くみじん切りにする。
- ②ボウルに①、卵、とろけるチーズ、コンソメ、片栗粉を加え混ぜ合わせる
- ③フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、②を流し入れる。
ウィンナーをのせてアルミホイルでフタをし、中火で3～5分加熱する。
- ④焼き目がカリッとしてきたら裏返してアルミホイルでフタをしてさらに中火で3分ほど焼く。
- ⑤まな板に取り出して食べやすい大きさに切る。ケチャップ、マヨネーズをかけて完成。



料理名

オリジナルうどん



材料(1人分)

- ・うどん(1玉)
- ・こんにゃく(1/2)
- ・卵(1個)
- ・きざみネギ
- ・白だし(120ml)
- ・にんじん(1/2)
- ・水310ml



調理時間



約45分

調理方法



ゆでる

作り方

- ①にんじん、ねぎを洗う
- ②にんじん、ねぎ、こんにゃくを切る
- ③白だしと水を鍋に入れる
- ④にんじんとこんにゃくをゆでる
- ⑤うどんをさっとゆでる
- ⑥うどんをお茶碗に入れて、だしとにんじん、ねぎ、こんにゃくを入れ完成



料理名

焼きうどん



材料(1人分)

- ・うどん(1玉)
- ・卵(1個)
- ・鰹節(適量)
- ・塩(少々)
- ・魚肉ソーセージ(1本)
- ・キャベツ(1~2枚)
- ・醤油(2、3杯)
- ・ごま油(大さじ1)



作り方

- ①野菜を洗う
- ②魚肉ソーセージ、野菜を切る
- ③卵を炒める
- ④キャベツ、うどん、魚肉ソーセージ、卵の順で炒める
- ⑤調味料で味を整え完成

調理時間



約30分

調理方法



炒める



料理名

ぴよぴよパスタ



材料(1人分)

- ・パスタ(100g)
- ・しいたけ(1個半)
- ・ベーコン(50g)
- ・ちくわ(1個半)
- ・にんじん(1/6)
- ・塩、醤油(お好みで)



調理時間



約40分

調理方法



ゆでるいためる

作り方

- ①しいたけ、ベーコン、にんじん、ちくわを切る
- ②パスタをゆでる(3分から4分)
- ③ちくわ以外の具材を炒める
- ④ちくわの中に炒めたにんじんを中に入れる
- ⑤しいたけとベーコンをパスタと一緒にあえる
- ⑥お好みで塩、醤油で味を整える
- ⑦盛り付けたら完成



料理名

カレーうどん



材料(1人分)

- ・うどん(1玉)
- ・カレーうどんの素(1パック)
- ・下仁田ネギ(1/6)
- ・にんじん(1/6)



作り方

- ①下仁田ネギを切る(小口切り)
- ②にんじんを切る(いちよう切り)
- ③カレーうどんの素をゆでる
- ④カレーうどんの素をパックから出し、にんじんと一緒にゆでる
- ⑤ネギを入れる
- ⑥ゆでたうどんを入れて完成

調理時間



約20分

調理方法



ゆでる



料理名

ちくわしいたけうどん

材料(1人分)

- ・うどん(1玉)
- ・水(324ml)
- ・ちくわ(2本と半分)
- ・しいたけ(2個と半分)
- ・本だし(小さじ1/2)
- ・味噌(適量)



調理時間



約25分

調理方法



ゆでる

作り方

- ①ちくわを乱切り、しいたけを食べやすいサイズに切る
- ②なべに水を入れて沸騰するまで待つ
- ③沸騰したら、なべにうどんを入れる
- ④本だしと切ったちくわ、しいたけを入れる
- ⑤味噌をなべにとかして完成



料理名

うどんとしいたけのカルボナーラ



材料(1人分)

- ・粉チーズ
- ・うどん(1玉)
- ・卵(1個)
- ・牛乳(200cc)
- ・ベーコン(2~3枚)
- ・しいたけ(1個)
- ・胡椒(少々)



調理時間



約20分

調理方法



炒める

作り方

- ①ベーコンとしいたけを食べやすい大きさに切る
- ②卵と粉チーズを混ぜる
- ③うどんを洗い、ぬめりをとって水を切る
- ④フライパンにオリーブオイルをしき、ベーコンとしいたけを炒める
- ⑤うどんと牛乳、溶いた卵と粉チーズをすべてフライパンに入れ炒める
- ⑥自分の好みの柔らかさになったらお皿に盛り付けて、胡椒を適量かけて完成



料理名

ネギコーンうどん



材料(1人分)

- ・うどん(1玉)
- ・ねぎ(1/5)
- ・きざみのり(少々)
- ・かつお節(ひとつかみ)
- ・コーン(少量)
- ・めんつゆ(100ml)
- ・水(300ml)



調理時間



約40分

調理方法



ゆでる

作り方

- ①ねぎを切る
- ②うどんをゆでる
- ③めんつゆを鍋に入れる
- ④水にかつお節を入れてわかす
- ⑤のり、コーン、ネギを飾り付けて完成



料理名

ほうれん草とこんにゃくのうどん



材料(1人分)

- | | |
|-------------|--------------|
| ・うどん(1玉) | ・こんにゃく(100g) |
| ・ほうれんそう(適量) | ・卵(半分) |
| ・しょうゆ(大さじ1) | ・みりん(小さじ1) |
| ・ほんだし(大さじ2) | ・水(300ml) |



作り方

- ①こんにゃく(さいの目切り)、ほうれんそうを切る
- ②たまごをゆでる
たまごはゆであがったら、半分に切ってからをむく
- ③うどんをゆでる
- ④うどんに調味料を入れて、まぜる
しょうゆ…大さじ1、みりん…小さじ1、本だし…大さじ1

調理時間



約45分

調理方法



ゆでる



料理名

こんにゃくとにらの炊き込みご飯



材料(1人分)

- ・ご飯(半合)
- ・こんにゃく(12g)
- ・にら(6g)
- ・つな(適量)
- ・ひじき(適量)
- ・醤油(大さじ2)
- ・みりん(大さじ1)
- ・砂糖(小さじ1)



調理時間



約60分

調理方法



炊く

作り方

- ①米を洗う
- ②調味料をお釜に入れる(醤油、砂糖、みりん):醤油は少し多めに
- ③こんにゃくを切る
- ④具材を入れる(こんにゃく、ニラ、ツナ、ひじき)
- ⑤ご飯を炊く(お好みのかたさで)



料理名

味噌ダレうどん



材料(1人分)

- ・うどん(1玉)
- ・ネギ(青い部分)
- ・しいたけ(4個)
- ・味噌(100g)
- ・砂糖(大さじ2)
- ・みりん(大さじ1)
- ・味の素(大さじ1)



調理時間



約20分

調理方法



炒めるゆでるあえる

作り方

- ①水を沸騰させておく
- ②野菜を食べやすい大きさに切る
- ③野菜を炒める
- ④水が沸騰したら、うどんを入れてゆでる
- ⑤うどんをゆでている間に、味噌ダレ(味噌、砂糖、みりんを混ぜて)をつくっておく
- ⑥うどんがゆで終わったら、お皿に盛り付けて、タレをかけて完成



料理名

ねぎまこんにゃく



材料(1人分)

- | | |
|------------|------------|
| ・ねぎ(白い部分) | ・こんにゃく(1枚) |
| タレ | 調味料 |
| ・砂糖(大さじ1) | ・みりん(大さじ2) |
| ・みりん(大さじ2) | ・砂糖(大さじ1) |
| ・味噌(大さじ1) | ・醤油(大さじ2) |
| ・水(大さじ1) | |



調理時間



約20分

調理方法



炒める

作り方

- ①こんにゃくを16等分に切る。約1分ゆでる
- ②ネギを厚く輪切りにする
- ③竹串にこんにゃくとネギを刺し、調味料をフライパンに入れて焼き目がつくまで焼く
- ④お皿に移してタレをつけて完成



料理名

ネギ味噌おにぎり



材料(1人分)

- ・ご飯(180g)
- ・味噌(大さじ1)
- ・長ネギ(5cm)
- ・砂糖(小さじ1)
- ・みりん(小さじ2)
- ・ごま油(小さじ1/2)
- ・白ごま(小さじ1)



作り方

- ①長ネギをみじん切りにし、ご飯を一握サイズに丸める
- ②味噌、砂糖、みりん、ごま油、白ごま、みじん切りにした長ネギを混ぜ合わせ、ご飯にあえる
- ③最後にもう一度ご飯をラップでにぎる

調理時間



約10分

調理方法

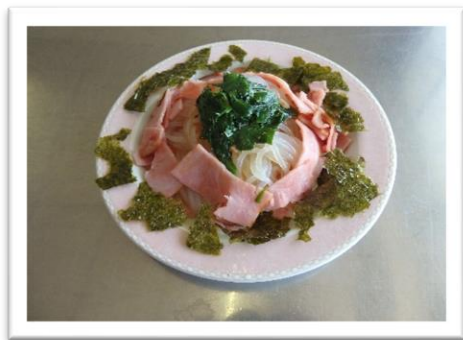


あえる



料理名

しらたきで作れる簡単台湾風まぜそば



材料(1人分)

- | | |
|-------------|-----------------|
| ・しらたき(200g) | ・ベーコン(200g) |
| ・にら(1/4) | ・味のり(お好み) |
| ・みりん(大さじ1) | ・オイスターソース(小さじ1) |
| ・塩、サラダ油(少々) | ・醤油(小さじ1) |



作り方

- ①にらは小口切りにする。
- ②ざるにしらたきを入れて水気をきり、塩をふってもむ。塩を水で洗い流し、しらたきを5cmくらいに切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、ベーコンを切り、炒める。色が変わったら、たれを加えて炒める。
- ④ニラを炒める。のりをちぎる。
- ⑤器にしらたき、ニラを盛り付け、ちぎったのりをのせて完成。

調理時間



約25分

調理方法



ゆでる炒める



料理名

味噌チャーハン



材料(1人分)

- ・卵(2個)
- ・ねぎ(1/4)
- ・みりん(大さじ1)
- ・ごはん(半合)
- ・みそ(大さじ3)
- ・塩こしょう(少々)



作り方

- ①豆腐を潰して水気をきり、ネギを斜め薄切りにする。
- ②①の具材をフライパンへ入れ、5分程度炒める。
- ③味噌を大さじ2、みりん大さじ1を加え、3分程度炒める。
- ④卵1個、塩コショウ適量、ごはんを加えて炒めれば完成。

調理時間



約25分

調理方法



炒める



料理名

心あたたまるうどん



材料(1人分)

- ・うどん(1玉)
- ・油揚げ(1枚)
- ・ごま(少々)
- ・水(1/2)
- ・醤油(大さじ1)
- ・ほんだし(小さじ1)
- ・みりん(小さじ1/4)
- ・ねぎ(1/4)
- ・こんにゃく(1/2)



調理時間



約30分

調理方法



ゆでる

作り方

- ①みりん、醤油、白だし、水をボウルに入れて混ぜる
- ②混ぜたものを鍋に入れる
- ③こんにゃくと、油揚げとねぎを切る
- ④こんにゃくと油揚げをゆでる
- ⑤うどんを入れゆでる
- ⑥お好みでごまを入れる



料理名

おいしいおきりこみ



材料(1人分)

- ・しいたけ(1個)
- ・こんにゃく(1/4)
- ・平打ちうどん(1玉)
- ・にんじん(1/4)
- ・大根(50g)
- ・醤油(適量)
- ・えのき(1/4)
- ・だし汁(360cc)
- ・みりん(小さじ1)



作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
(こんにゃく、にんじん、大根は薄切り えのきは食べやすい大きさに)
- ②鍋にお湯を720ml入れ、沸騰したらだし汁を入れる。その後に、にんじん、大根の順で入れる。
- ④少し柔らかくなったら、しいたけ、えのき、こんにゃくの順でゆでる。
- ⑤味が薄かったら醤油で調整する。

調理時間



約40分

調理方法



ゆでる