

割と簡単、オススメレシピ。

◆ 新タマネギのレンジ蒸し ◆

- ・タマネギの皮をむいて十字に切り込み
- ・耐熱皿にのせたタマネギの上に  
バター10gくらい、めんつゆ大さじ1くらい  
をラップをする (5分程度)
- ・600Wで5分くらい
- ・アラクア、パニーニを少々

10分、10分  
おいしいです!

大阪府2719番地 こむ

三重県2402番地 星空こまち

ズボラ主婦な私が  
よく頼るタレたち **No.1** 献立  
いじりおみそ  
No.2 焼肉のタレ No.3 インスタントラーメンのスープ  
【レシピ】①具材炒める ②タレ入れる ③完成!!  
何の食材に何のタレが合うかの研究が楽しいね。  
セツとハマル組合わせを見つけれれば、  
ズボラに磨きがかかりますよ♡

火の強い  
煮物  
揚げ物

我が家の定番!!

千葉県1210番地 なゆた

もやしの豆板醤マヨいため(4人分)

1. フライパンにサラダ油を熱し、鶏むね肉50gを炒める。
2. 鶏肉に火が通ったらもやし1袋を入れ、透き通るまで炒める。
3. 塩こしょうを振ってさっと炒めたら、マヨネーズ大さじ3、  
豆板醤小さじ1/2、にんにくのすりおろしをトクをカオス。  
さっと炒めあわせたら できあがり!

あまりがちな  
もやしがおかず!  
おつまみに!

むね肉は生協の  
冷凍にラップ  
ミンチを使っ  
ています。

さっぱり梅干キョウリサラダ

- |          |              |
|----------|--------------|
| うめぼし 大2コ | キョウリは薄くスライス  |
| キョウリ 2本  | うめぼしは種をとる    |
| かつお節 少々  | まぜればできあがり!   |
| ごま油 大1   | めんつゆは薄味がいい   |
| みそ 小1    | めんつゆの類はくだけない |
| めんつゆ 大2  |              |
| 白ごま 少々   |              |
- 千葉県0116番地 えどりす

簡単ホットサンド

奈良県 2902番地 tomoe

8枚切り食パンを2枚使って  
スライスハムとフィラデルフィアの3層仕立て  
クリームチーズをサンドします。重要!  
パンには粒マスタードを薄く塗り塗ります!  
あとは焼くだけ!  
パワループがなくても中火で熱したフライ  
パンで両面ツツネ色に焼けばOKです♡  
とろとろチーズもおいしくできます。

かんたんツナサラダ

滋賀県2502番地 慶生

玉ねぎ 1/2 をスライサーでうすく切って  
水にさらす (おでかキチンペーパーで  
水気をきる)  
↓  
キョウリ 1~2本をスライサーで輪切りにする  
↓  
半分の油と玉ねぎとツナとマヨネーズ、  
少量の白だしをあえる (できあがり!!)

春を半分に楽しむ簡単レシピ

春野菜のスライス炒め  
たまご  
しょうが  
キャベツ  
など  
ターメリックパウダー  
+  
塩・コショウ  
オリーブオイル  
卵黄入おこ  
ヌルコシシソムイ  
はくせい

キャバツと鶏モモのうま煮

岩手県 0306 みゆと

- ① キャバツを大きめにカット。  
(煮るとかさが増えるので、たっぷり!)
- ② 鶏モモ肉も食べやすい大きさにカット。  
鍋に少量の水、ちゃんぽんの酒、醤油、  
ほんのちよびりの塩を入れ、  
ひと煮たちしたら鶏モモ肉投入。
- ③ 蓋をして、弱火で10分程煮る。
- ④ キャバツを投入。しんなりしたら出来あがり。

ポイントは③でじっくり  
じっくり鶏のダシを引き出すこと。  
見た目は地味ですが、少ない  
材料でたくさんキャバツが  
食べられます。春キャバツが  
安い時にオススメ!

ピザ風ぎょうざ (ごん\*)♡

→ 皮・竹キャップ・ピーマン(みじん切り)、ひき肉  
ピザ用チーズ(卵め!), 塩・コショウ・油  
ゼンズまぜて、皮をつつんで油を揚げるor 火炙くだけ!  
かんたんて おいしいーよ、(ニコニコ)♡  
チーズは卵めに入ると良いです♡ 栃木県0906

さっぱりケンジャオ(材料2人分) (やせおかり~)

卵黄を切り取り 200g  
ピーマン 3コ  
玉ねぎ 1/2コ  
しょうが(すりおろし) 1かけ  
A(塩、しょう油、酒、ツツ  
オリーブオイル大さじ1/2  
B(酒、しょう油、酢 各大さじ1  
みりん 大さじ1/2

作り方  
1 豚薄切り肉は半分の長さに切り、Aをもみ込んでおく。  
2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1を入れて中火で炒める。肉の色が変わったらピーマン、玉ねぎを入れて炒める。  
3 全体に油がまわったら、しょうが、Bを入れて2~3分炒め、保存容器に入れる。

神奈川県 1436番地 がおち

