



ちょっと慣れたら作ってみようレシピ



豚肉と野菜の炒め物

【材料】 (4人分)

豚こま肉	300g
キャベツ	5枚
たまねぎ	1/2個
もやし	1/2袋
にら	1/2束
サラダ油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、たまねぎはスライス、にらは3cm長さに切る。もやしは洗っておく。
- ②調味料は合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を半量入れ、野菜を炒め、ボウルに取り出す。
- ④フライパンに残りのサラダ油を入れ豚肉を炒め、火が通ったら③を戻し入れて混ぜ、調味料を加えて混ぜたらできあがり。

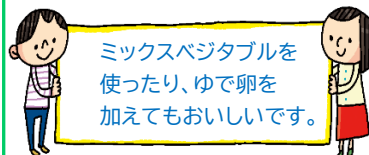
【材料】 (4人分)

じゃがいも	3個
ハム	3枚
きゅうり	1/2本
にんじん	1/2本
マヨネーズ	大さじ5
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

ポテトサラダ

【作り方】

- ①じゃがいもは4つに切り耐熱ボウルに入れ、ラップをかけてレンジで8分加熱する。熱いうちにフォークでつぶす。
- ②きゅうりはヘタを切り落とすしうすい輪切りにし、塩を振って手で軽くもみ込んで5分おく。
- ③にんじんはうすいちょう切りにし、レンジで2分程加熱する。
- ④ハムは半分に切り、1cm幅の短冊切りにする。
- ⑤①のあら熱が取れたら、水けをよく絞った②と③、④を入れ、マヨネーズと塩・こしょうを入れて混ぜてできあがり。



とん汁

【材料】 (4人分)

豚ばら肉	100g
じゃがいも	1個
だいこん	5cm
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
糸こんにゃく	1/3袋
油揚げ	1枚
ねぎ	10cm
ごま油	小さじ2
水	3カップ
だしの素	小さじ1
みそ	大さじ2

【作り方】

- ①じゃがいもとだいこんは1cm厚、にんじんは7mm厚のいちょう切り。ごぼうとねぎは薄くなめ切りにする。ごぼうは水にさらす。糸こんにゃくは食べやすいようにカットし、油揚げは短冊切りにする。
- ②鍋にごま油を入れ、2cm幅に切った豚ばら肉を炒め、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、糸こんにゃくを入れて炒める。
- ③水を入れて煮て、野菜に火が通ったらだしの素、油揚げを加える。
- ④みそを溶き入れ、ねぎをちらしてできあがり。



カルボナーラ

【材料】 (2人分)

スパゲッティ	200g
ベーコン	5枚
オリーブ油	大さじ1
たまねぎ	1/2個
牛乳	200cc
卵	2個
粉チーズ	40g
塩・黒こしょう	少々

【作り方】

- ①たまねぎは5mm幅、ベーコンは8mm幅に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティを茹でる。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、たまねぎとベーコンを炒める。
- ④鍋に牛乳と卵と粉チーズを入れてよくまぜ、火をつけてひと煮たちしたら、火をとめ、塩・黒こしょうを加える。
- ⑤ゆであがったスパゲッティと③を④に入れ、からめてできあがり。

