

今日のおかず、 何にする？

帰ったらすぐにできる
おかず、ある？

特売で豚肉が安かったな...？

毎日の献立を
考えるのがめんどろ...

太り気味だから、カロリーの
低いおかずを作りたい...

たくさんじゃがいもを
もらっちゃったけど、
メニューがマンネリ。

冷蔵庫にえびと卵が
残ってたっけ...？

もう悩まない。

この一冊で

かんたん、おいしい食生活。

毎日の食事を考えたり、作るのは本当に大変。
だからといって、外食ばかりはイヤだし、コンビニも飽きる。
健康や美容、節約のことも気になりはじめたし...

冷蔵庫にある食材でパバツとおいしい料理を作りたい、
そんなあなたにピッタリなレシピを226点紹介します。

手帖サイズだから、かばんの中に入れて
電車の中や会社の休み時間に。
またはキッチンの片隅で。

この本を見れば、きつとすぐに食べたいおかずが見つかるはず。

毎日のゆううつだった食事の時間が、
楽しみなひとときに変わりますように。

おかずの手帖。

カロリー事典つき！

温たま&味たま

山菜となめこだしの田舎風温たま
まぐろと温たまでユッケ風
チャーシュー&長ねぎのおつまみ温たま
温たまミニチャーシュー
味たまミニ丼／味たまオードブル
ゆで鶏の味たま添え／味たま天



冷や奴&温奴

明太子レモンソース奴
特製ごまだれ奴／海鮮みそピー奴
刻みチャーシューの中華風奴
豆乳温奴／とろみくずの温奴
常家温奴／焼き奴



定番人気

鶏から揚げ 18
ジューシーハンバーグ 20

豚肉のしょうが焼き 22

ミートソーススパゲッティ 24

麻婆豆腐 26

とんかつ 28

ぶり大根 30

カレーライス 32

「いろいろカレー」 34

本格派！インド風ヨーグルトグリーンカレー

ドライカレー／なすとミートボールのカレー

骨つきチキンカレー



豚肉とキムチの炒め物 45

*牛肉

やわらかういすすね肉のポトフ 46

ハッシュドビーフ 47

牛肉と玉ねぎのすき煮風鍋 48

牛肉のオイスターソース炒め 49

*ひき肉

温野菜のひき肉あんかけ 50

メンチかつ 51

*モツ・レバー

モツ煮 52

レバーニラ 53

*ハム・ベーコン・ソーセージ

スライスハムの卵サンドかつ 54

ソーセージとキャベツのポトフ 56

ベーコンと野菜のラザニア風 57

魚のおかず

*鮭

鮭とじゃがいものクリームシチュー 58

ちゃんちゃん焼き 60

鮭の南蛮漬け 61



*ぶり

ぶりの照り焼き 62

ぶりのしゃぶ 63



*青魚

さばのみそ煮 64

いわしのバジルソースソテー 66

いわしの蒲焼き 67

さばの竜田揚げ 68

さんまの梅煮 69

あじフライ 70

あじのなめろう 71



*えび

えびのチリソース煮 72

えびとトマトの塩炒め 74

えびのバリバリ揚げ 75



*いか

いかと大根の煮物 76

いかとセロリの炒め物 77

*たこ

たこのやわらか煮 78

たこときゅうりの酢の物 79



column

パバットおつまみ&一品料理 50

クリスピーなサーモン&クリームチーズ
ブリッヅで、生ハムスティック 84

極上ほたて奴 84

カマンベールのたらこタイプ 84

まぐろとアボカドのハワイ風 84

ひと口明太子ピザ 84

ツナときのこジュジュッとナムル 85

パリッとジュシーノ、鶏手羽炭火焼風
ジュージュノ、こつてりノ、カルビ焼き 85

マイルドチーズフォンデュ 85

春巻きの皮で、ミートチーズパイ 85

餃子チゲ鍋 85

モツのコチウロ炒め 86

うなぎのイタリア風グリル 86

うなぎと味たまの黒酢煮風 86

焼き納豆 86

お手軽ノ、ツナシューマイ 86

ツナと青菜の塩炒め 86

お刺身はんぺん 86

納豆とキムチの卵とじ 87

サックサクノ、納豆フライ 87

ツナのパン粉焼き 87

アツアツノ、焼き厚揚げのおろし 87

油揚げとねぎのピリ辛炒め 87



はんぺんのピカタ風 87

デラックスノ、ちくわの磯辺揚げ 88

カリカリじゃこの南蛮風 88

ちくわともしのこま油炒め 88

おでんだねと青菜の煮ひたし 88

じゃこごぼうの天ぷら 88

シャキシャキじゃがいもの明太子ソースあえ 88

とろりチーズのじゃこポテト 89

ビーマンみそのシンプル春巻き 89

スライスオニオンとにり油揚げのユッケ風 89

じゃこ豆腐 89

長ねぎのかんたんマリネ 89

たたききゅうりのゆかりあえ 89

ひらひらきゅうりのシーザー風 89

たつぷりきゅうりの北京ダック風 90

ブロッコリーのペペロチーノ&ツナソース 90

サラダほぐれん草とはんぺんのサラダ 90

にんじんツナのジョン 90

アボカドと豆腐のカレーチャップルー 90

パリパリキャベツの肉みそ&梅肉ディップ 91

きゅうりと鶏肉のさつぱり炒め 91

おつまみ焼きそば 91

厚揚げとおかかの和風ビーフン 91

ベトナム風鶏スリーブフィン 91



温たま

&

味たま

本当にかんたんな卵料理の代表でもある「温たま&味たま」。
おいしい作り方を覚えていろいろアレンジしてみましよう。

温たま&味たま

冷や奴&温奴

定番人気

肉

魚

卵

豆腐

緑黄色野菜

鉄板焼き

淡色野菜



マグロと温たまで ユッケ風

329kcal

●材料と作り方（1人分）

刺身用マグロ1人分と温たま1個を盛り合わせ、ごま油大さじ1、しょうゆ小さじ2、砂糖少々を混ぜ合わせ、たたれと白炒りごまをかける。コチュジャンや香菜（三つ葉）をお好みで添えて。



チャーシュー& 長ねぎの おつまみ温たま

144kcal

●材料と作り方（1人分）

チャーシュー3枚、長ねぎ1/8本は細切りにし、温たま1個と盛り合わせる。めんつゆ（3倍濃縮）、ラー油各適量をかけて。



山菜となめこだしの 田舎風温たま

146kcal

●材料と作り方（1人分）

ざく切りにした山菜水煮50gと熱湯に通したなめこ1/4袋をめんつゆ（ストレート）1/2カップで煮、水溶き片栗粉適量でとろみをつけて温たまにかける。



温たま ミニシーザー

171kcal

●材料と作り方（1人分）

器にベビーリーフ1/4袋、薄切りパプリカ適量、温たま1個を盛り合わせ、シーザードレッシングをかけ、クルトン適量を散らして。

生あたたかいお湯につけるだけ！

卵を常温に戻し、ひと肌ぐらいのぬるま湯に30分つける。殻を割り、器に盛る。だし汁、わさび、刻みのりでシンプルに。



温たまの
おいしい
作り方

温たま

鮭とじゃがいもの クリームシチュー

材料(2人分)

- 生鮭切り身(ひと口大) 2切れ分
- ホワイトソース 1缶(290g)
- 牛乳 1カップ
- じゃがいも(ひと口大) 1個分
- 玉ねぎ(乱切り) ½個分
- デイル 適宜
- 酒・塩・こしょう・粒こしょう 各少々
- 水 1カップ
- 固形コンソメスープの素 2個
- サラダ油 大さじ1

394kcal

作り方

- 1 生鮭に酒、塩、こしょうをふる。
- 2 鍋にホワイトソース、牛乳、水、固形コンソメスープの素を入れて中火にかけて、じゃがいもと玉ねぎを加えて20分ほど煮る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して1の鮭の表面を焼いてから2に加えて10分ほど煮、塩、粒こしょうで味をととのえ、お好みでデイルを添える。



仕上げに鮭を加える
身が崩れやすい鮭は最後に
加えます。あさりや帆立貝柱
を加えてもおいしい!



栄養 memo

鮭は抗酸化作用があり、ガン予防に効果的。鮭の赤い身はアスタキサンチンというカロテノイドの色素で、活性酸素に対する抗酸化作用があり、がんを抑制する効果があるといわれています。また、ビタミンB群、Dも豊富。



基本の美味しいお好み焼きの作り方とコツ



3 生地を流し入れて、形を整ってきたら、上に豚肉を並べる。

最後に豚肉を並べる



2 生地を全体的に混ぜ、合うまで空気を入れるようにふんわりとよくかき混ぜる。

キャベツ、天かす、桜えびを混ぜる



1 生地は材料を泡立て器でよく混ぜ合わせるポイント。泡立て器で持ち上げて、もったりとするぐらいが目安。

生地はもったりとするまで混ぜる

お好み焼きアレンジ3品

牛すじと青ねぎの京風お好み

743kcal

※1枚あたり

材料と作り方(1枚分)

市販の牛すじ煮50gをめんつゆ(ストリート)½カップでじっくりと煮込む。基本の生地おたま2杯分に牛すじ煮、小口切り青ねぎ適量を加えて両面を焼きあげる。器に盛り、しょうゆをまわしかけ、花かつお、小口切り青ねぎをたっぷりせる。



広島焼き風

材料と作り方(1枚分)

焼きそば1玉を炒め、ウスターソース大さじ2、顆粒鶏ガラスープの素、塩、こしょう各少々で味をつける。卵黄を崩して焼いた卵1個分の上、焼きそばをのせておく。基本の生地おたま1杯分を薄く焼きあげ、焼きそばの上にかぶせて卵ごと器にのせ、ソース、青のりをかけ、紅しょうが各適量を添える。



790kcal

※1枚あたり

お好みバーガー

材料と作り方(1枚分)

基本の生地をおたま1杯ずつバーガー状に2枚焼きあげる。内側になるほうにソース適量を塗る。市販の照り焼き(鶏など)、紅しょうがをサンドし、刻みのりをトッピングする。

750kcal

※1枚あたり



豚キャベツのお好み焼き



材料(約4枚分)

- キャベツ(粗めのみじん切り) ¼個分
- 天かす 大さじ3
- 桜えび 大さじ1
- 豚バラ薄切り肉 320g

基本の生地

- 長いも(すりおろし) 100g
- 卵 1個
- サラダ油 適量

- A 小麦粉 2カップ
- 水 1½カップ
- 顆粒和風だしの素 大さじ1

ソース・マヨネーズ・青のり・紅しょうが 各適宜

757kcal

※1枚あたり

作り方

- 1 ボウルに長いも、卵、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- 2 ①にキャベツ、天かす、桜えびをふんわり混ぜ合わせる。

サラダ油を熱したホットプレートに②を流し入れ、形を整えたら上に豚肉を並べる。両面じっくり焼きあげ、ソース、マヨネーズ、青のりをかけ、紅しょうがを添える。

3

二の重・末広

焼き物、なますなどを詰めましょう。中心に一品盛り、その周りを扇形になるように詰めるのがポイントです。



詰める手順



1

中心にゆず釜に入れたなますを置き、はらんで扇状になるように4つの仕切りを作ります。



2

鮭の幽庵焼き、牛肉の八幡巻き、松風焼きを詰めます。



3

えびのうま煮と菊花かぶを残りの場所に詰めます。仕切りにはらんを縦に差し込んで詰めます。飾りに松葉ざんなんを散らして。

三の重・手綱

煮しめを詰めます。彩りを考えながら、斜めに美しく詰めてみましょう。



詰める手順



1

重箱の対角にたけのことごぼうの煮しめを置きます。



2

斜めになるように、残りのこんにゃく、里いも、れんこん、しいたけを両側から詰めていき、最後に花型にんじんを真真中に並べます。



3

絹さやと麩を彩りを見ながら散らします。

重箱に詰める

何種類ものおいしいおせちを作ったら、重箱に詰めるのが定番です。まずは、基本の詰め方をマスターしましょう。

基本のおせちの詰め方を楽しもう

一の重・市松

一の重のおせち料理を市松状に詰めてみましょう。ポイントは重箱を9つの正方形で均等に分けて彩りを見ながら詰めることです。



詰める手順



1

黒豆を白い小鉢に盛りつけ、重箱の中心に置きます。



2

形の崩れにくいかまぼこ、昆布巻き、伊達巻きを十字になるように詰めます。



3

仕切りにはらんを縦に2か所、差し込みます。



4

残りの数の子、栗きんとん、田作りを詰めて、防風、ひば、南天などをあしらいます。

一の重



おせちの語源は、五節句（ごせっく）といって、一年のうちに5回ある節句のうち、一番大切なお正月料理だけを指して「おせち」という名前が残りました。そして、神様に供える料理のことを「おせち料理」と呼ぶようになったといわれています。一の重はめでたいことを重ねるという願いを込めて、黒豆、数の子、ごまめなどの祝い肴を重箱に詰めます。

ていねいに作る、
おせちの基本を
マスターしよう。

おせち料理をていねいに作ってみたい。そんな風に思うことはありますか？ おせちというと、難しい、手間がかかる、面倒くさいという理由から、結局はデパートや料亭、レストランのおせちを買ってしまう人も多いのでは。もともとは神前に供えるためのお料理だった「おせち料理」は、現代も一年間の家族の幸せを願い、縁起物を食べる習わしとして残っています。だからこそ、じっくり、ゆっくり、ていねいに作ってみてほしいと思います。



c. かぼちゃきんとん

あんずの甘酸っぱさとかぼちゃの甘みがおいしい。

cooking time 20分

❖材料 [作りやすい分量]

かぼちゃ……150g
ドライあんず……50g
くるみ……30g
砂糖……大さじ1½
みりん……大さじ½
塩……ふたつまみ

❖作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り、皮をむいてひと口大に切り、耐熱皿にのせてふんわりラップをし電子レンジで5分加熱する。
2. あんずは1cm角に切る。くるみは粗めに砕く。
3. かぼちゃは熱いうちにつぶし、砂糖、みりん、塩を加えて混ぜ合わせる。
4. 3に2を加えて混ぜ合わせる。



d. えびのレモン蒸し

レモン風味でさっぱりとした一品に。

cooking time 25分
※粗熱をとる時間は除く

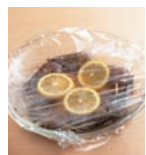
❖材料 [作りやすい分量]

有頭えび(車えびやブラックタイガーなど)……8尾
酒……大さじ3
塩……小さじ½
レモンの輪切り……3枚

❖作り方

1. えびは背ワタを取り除いてひげと尾の先を切り揃え、爪楊枝で「つ」の字になるように腰を曲げて刺して留める(P45作り方1参照)。
2. 耐熱皿に1をのせ、酒、塩、レモンの輪切りを加えて15分ほどつけておく。
3. ふんわりラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。粗熱がとれるまでそのままおく。

*日本酒を紹興酒にかえれば中華風に。



a. れんこんのつくね蒸し

シャキシャキれんこんとつくねが相性ピッタリ。

cooking time 30分

❖材料 [作りやすい分量]

れんこん……1節(約200g) 片栗粉……大さじ1
鶏ひき肉……150g 薄口しょうゆ……大さじ1
しいたけ……2枚 A 溶き卵……大さじ1
しょうが……1片 酒……小さじ2
片栗粉……適量 ごま油……小さじ2
レタス……1枚 こしょう……少々

❖作り方

1. れんこんは皮をむいて、3mm厚さの輪切りにし、酢水(分量外)にさらしておく。
2. 鶏ひき肉にみじん切りにしたしいたけ、しょうがとAを加えて混ぜ合わせる。
3. 1の水けをふき取り、片面に片栗粉をふる。片栗粉をふった方が内側になるようにして2をはさむ。
4. 耐熱皿にレタスを敷き、3を並べる(レタスの水分が蒸発することによってほどよく蒸される)。
5. ふんわりラップをかけて、電子レンジで7分加熱する。



b. ロール蒸し鶏

レンジ加熱で鶏肉もやわらかく仕上がります。

cooking time 40分
※漬け時間は除く

❖材料 [作りやすい分量]

鶏むね肉……1枚 長ねぎ(青い部分)……1本分
塩・こしょう……各少々 しょうが(薄切り)……1片分
大根……棒状に切って1本(20g) 酒……大さじ5
にんじん……棒状に切って1本(20g) しょうゆ……大さじ2
さやいんげん……2本 みりん……大さじ1

❖作り方

1. 鶏むね肉は厚みのあるところは観音開きにし、塩、こしょうをふる。
2. 大根、にんじんはいんげんと同じくらいの長さの棒状に切る。いんげんはヘタを切り落とす。
3. 1に2をのせて手前から巻いていき、タコ糸を巻いて形をととのえる。
4. 耐熱皿に3、長ねぎ、しょうがをのせて、酒をふり、ラップをふんわりかけて電子レンジで8分加熱する。
5. 粗熱がとれるまでそのままおく。
6. 蒸し汁にしょうゆ、みりんを加えて、蒸し鶏と一緒にファスナー付きの保存袋に入れる。冷蔵庫に入れて半日ほど漬けておく。
7. タコ糸をはずして、食べやすく切り分ける。



column

電子レンジで作るかんたんおせち

ていねいに作るおせちもいいけれど、
今年は簡単に済ませたい！ そんなときは、
電子レンジで作ってみましょう。



cooking time 30分

❖材料 [4人分]

- 鴨ロース肉 (かたまり) ……1枚 (約350g)
- 長ねぎ ……2本
- ごぼう ……2本
- 三つ葉 ……1束
- 木綿豆腐 ……1丁 (300g)
- しゃぶしゃぶ餅 ……8枚
- だし汁 ……5カップ
- A | しょうゆ ……½カップ
- | みりん ……½カップ
- | 酒 ……¼カップ
- | 塩 ……小さじ¼
- 大根おろし、七味唐辛子 ……各適量

❖作り方

1. 鴨肉はそぎ切りにする。長ねぎは斜め切りに、ごぼうはささがきにする。三つ葉はざく切りにする。木綿豆腐は水けをきって食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を温め、Aを加えて煮立てる。
3. 鴨肉を入れて少し煮て、脂が浮いてきたら1のごぼうや長ねぎ、三つ葉、豆腐、しゃぶしゃぶ餅を加えて煮ていく。途中アクが出てきたら取り除く。
4. 取り分けて、大根おろし、七味唐辛子などを加えていただく。



縮めの
ごはん

そばを加えて鴨南蛮風に

ゆでそば2玉をそのまま煮汁に入れて煮て、ゆで上がったらいだく。ここにねぎや大根おろしを添えてもおいしい。



鴨鍋

鴨の旨味がたっぷりのお鍋で家族だんらんのひとときを。

三が日の夜に 食べたい 鍋料理

お正月の夜に食べたい定番料理といえば、やっぱり鍋料理！
お正月ならではの豪華食材をグツグツ煮込んでいただきます。
縮めに食べたいごはん料理も紹介します。



Let's make Fresh Butter !!

パンといえば、バターは欠かせません。市販のものもいいけれど、生クリームと塩だけでできる無添加の極上バターを作ってみませんか？

おいしい
バターを
作りましょ！



手作りバターの作り方

用意するもの

生クリーム(動物性乳脂肪分45%以上) 1パック(200ml)

+塩 適量

1

よく冷やした生クリームは開封せずに5分ぐらい勢よく上下によくふる。



2

音がしなくなってきたら、クリームを乾いたボウルにあげ、泡だて器で3分ほどかくはんする。



3

モロモロとした状態になり、水分がでてきたら、水分を取り除いて大きめの密閉容器に移し、上下に勢よくふる。途中水分が出てきたら水分を取り除く。ひと塊になるまでふり続ける。お好みで塩を加える。



できあがり!



あなたは

バター派？

butter



margarine

マーガリン派？

焼きたてのトーストにぬるなら、
バターとマーガリンのどっちが好き？

バターって？

主原料：牛乳

形状：固めの質感。形状を保ちやすい。



*発酵バター

乳酸菌で発酵させたクリームから作ったバター。香りがよくコクがある。発酵させないのが非発酵バター。

マーガリンって？

主原料：植物性、動物性の油脂

形状：やわらかく、なめらか。

パンにぬりやすい。



*バター風味 マーガリン

バターの風味を味わえるマーガリン。バターよりもパンにぬりやすい。



*有塩バター

食塩を加えたバター。食塩を加えることで保存性が高まる。食塩不使用バターはお菓子やパン作りに。



*ガーリック風味 マーガリン

ガーリックトーストを作るときに便利。パスタ、ソテーにもおすすめ。写真は国産ガーリックを使用。

おいしいバターのぬり方



バターは常温に戻してやわらかくしておく

冷蔵庫から出した際のバターは、固くてきれいにぬることができないので、必ず常温に戻したものを使しましょう。



パンの表面全体にムラなくぬることがポイント

やわらかくしたバターをヘラにとって、全体にムラなくぬりましょう。焼きたてにぬるのが、おいしいの秘訣。

ボリューム満点！温野菜サラダのせ

ココロ野菜+卵ディップ

材料(薄切り2枚分)

バゲット/バター/にんじん/じゃがいも/
お好みのドレッシング/卵ディップ/オリーブ

作り方

1. トーストしたバゲットにバターをぬる。
2. にんじん、じゃがいもは角切りにしてゆで、お好みのドレッシングであえておく。
3. 1に2、卵ディップ、刻んだオリーブを盛る。



だいたい 363kcal

2-3分

トーストとツナ等の具をレタスで巻いて

ツナ+オリーブのサラダロールパン

材料(1枚分)

ツナ/マヨネーズ/スタッフドオリーブ/
食パン(8枚切り)/リーフレタス/お好みのドレッシング

作り方

1. ツナにマヨネーズ、輪切りにしたスタッフドオリーブを混ぜ合わせる。
2. トーストした食パンは棒状に切る。
3. リーフレタスに2と1を巻き、お好みのドレッシングをかけていただく。



だいたい 582kcal

2-3分

野菜たっぷりの具だくさんのワンプレートランチに

ローストチキン+カットトースト

材料(1枚分)

ベビーリーフ½袋/ゆでミニアスパラ3本/
パプリカ/ラディッシュ/ローストチキン/
食パン(6枚切り)/お好みのドレッシング

作り方

1. ベビーリーフ、ゆでミニアスパラ、細切りパプリカ、輪切りのラディッシュ、一口大に切り分けたローストチキン、カットトーストを盛る。お好みのドレッシングをかける。



だいたい 382kcal

2-3分

最後にオリーブ油をまわし入れて

ちぎりパンのガーリックソテー

材料(1枚分)

にんにく1片/オリーブ油大さじ2/
食パン(6枚切り)/粉チーズ大さじ1/こしょう

作り方

1. にんにくはスライスし、オリーブ油でカリカリに炒め、トーストしてちぎった食パン、粉チーズ、こしょうを加えて炒め合わせ、パセリのみじん切りを散らす。



だいたい 433kcal

2-3分

本格的なボリュームスープ

トーストオニグラ

材料(1枚分)

市販のオニオンスープ/食パン(6枚切り)/
粉チーズ

作り方

1. 市販のオニオンスープにトーストしてちぎった食パンを浮かべ、粉チーズ、パセリのみじん切りを散らす。
2. トースターで6分焼く。



だいたい 213kcal

6分

炒めておいしいピリ辛パン

パン麻婆

材料(1枚分)

レトルト辛口麻婆豆腐/食パン(6枚切り)/
サラダ油

作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、トーストした食パンをちぎって加えて炒める。
2. レトルトの麻婆豆腐を加えざっとからめて器に盛る。



だいたい 303kcal

2-3分

パンDE行楽!



天気の良い日はピクニック!
パンを使ったお弁当を持って
お出かけしましょう!

だいたい
471kcal

くるくるロールサンド

材料 (2~3人分)

サンドイッチ用パン
バター
ハム
トマト
スライスチーズ
卵ディップ
とんかつ
サラダ菜
中濃ソース
いちごジャム

作り方

1. サンドイッチ用パンにバターをぬる。
2. スライスチーズとハム、トマトとたまごディップ、棒状に切ったとんかつとサラダ菜のソースかけ、いちごジャムをそれぞれ巻く。

卵ディップの作り方

玉ねぎ $\frac{1}{8}$ 個はみじん切りにして水にさらし、水けをきる。ゆで卵1個、きゅうりのピクルス $\frac{1}{2}$ 本はみじん切りにする。ボウルに材料を合わせ入れ、マヨネーズ大さじ1~2、塩、こしょう各少々であえる。

idea

薄切りのサンドイッチ用のパンさえあれば、お好みの具を巻いて楽しめます。ラップで巻くだけでなく、リボンを結ぶととってもかわいい!



卵のおかずメインのお弁当②

429kcal

卵のホットサンド弁当

ゆで卵のみじん切りを小分けして冷凍しておく、とても便利に使えます。マヨネーズと和えてパンにはさんだり、野菜サラダに添えると色目がきれいになるので、少し多く作っておくといいでしょう。



卵のホットサンド

ブロッコリーとえびの塩炒め

ミックス野菜のピクルス

冷凍素材で 卵のホットサンド



冷凍サンドイッチ用食パン→P.67



冷凍ゆで卵→P.50

- ※ 材料 (1人分)
 サンドイッチ用食パン (冷凍) … 2枚
 ゆで卵 (みじん切りにして冷凍) … 1個分
 A [マヨネーズ…大さじ1
 マスタード…少々
 バター (室温にもどす)…小さじ2

- ※ 作り方
 1 ゆで卵は冷蔵庫で解凍してAと合わせる。
 2 食パンも冷蔵庫で解凍して片面にバターを塗り、1をはさんでホットサンド機で焼く。



ゆで卵はみじん切りにして、小分けして冷凍保存しておきます。

冷凍素材で ブロッコリーとえびの塩炒め



冷凍ブロッコリー→P.55



冷凍えび→P.47

- ※ 材料 (1人分)
 ブロッコリー (冷凍) … 小さめ4房
 えび (冷凍) … 小さめ2尾
 しょうが (せん切り) … 少々
 サラダ油 … 小さじ1
 塩・こしょう … 各少々

- ※ 作り方
 1 フライパンにサラダ油を熱して、凍ったままのえび、ブロッコリー、しょうがを入れて炒め、ふたをして1分蒸し焼きにする。
 2 1に塩、こしょうで味をつける。

ミックス野菜のピクルス

※ 材料 (作りやすい分量)

- きゅうり… 1本
 セロリ… 1本
 にんじん… ½本
 A [酢…50cc
 砂糖…大さじ2
 塩…大さじ1
 固形スープの素…½個
 水…200cc
 ローリエ… 1枚
 塩…少々

※ 作り方

- 1 きゅうり、セロリ、にんじんは大きめに切り、塩をふる。
 2 耐熱ボウルにAを入れて (ラップなし) 電子レンジで1分加熱して、冷めたら1を加えてラップをして冷蔵庫に1日おく。

アレンジメニュー

冷凍素材で ゆで卵のマヨ焼き



- ※ 材料 (1人分)
 ブロッコリーとえびの塩炒め…30g
 ゆで卵 (みじん切りして冷凍→P.50) … 大さじ2
 マヨネーズ (全卵のもの) … 大さじ1

- ※ 作り方
 アルミカップに「ブロッコリーとえびの塩炒め」を入れて、冷蔵庫で解凍したゆで卵をのせ、マヨネーズをかけてオーブントースターで2分焼く。
 ※ 卵黄のみ使用のマヨネーズは、焼いたとき分離する場合があります。

知っておくと得する

冷凍素材を使った お弁当じょうずのコツ

お弁当作りの3つの基本を知って、冷凍した食材を賢く利用しておかずを作りましょう。お弁当のおかずは作る量も少ないので、主菜の肉・魚介類、副菜の野菜などの食材を扱いやすいように常に冷凍保存しておく朝の時間短縮にもなり便利です。

1 基本は主食・主菜・副菜で栄養バランスを考える。

*つけ合わせ

基本的には副菜と考え方は同じです。ちょっとすき間があいたときや彩りがよくないときにプラスします。

副菜

野菜がメインの料理のことです。ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。

冷凍のコツ

副菜は野菜中心のおかずです。野菜はそのままでは冷凍には向きませんので、ゆでる、炒めるなどしてから冷凍したものを 사용합니다。

主食

ごはん、パンなどの穀物がメインの料理のことです。身体のエネルギー源になります。

冷凍のコツ

メインになるごはんや麺類は1人分を小分けして冷凍したものを 사용합니다。ごはんは電子レンジで解凍→温めしてから詰めます。

主菜

肉や魚介類、卵、大豆、大豆製品がメインの料理のことです。たんぱく質の供給源になります。

冷凍のコツ

肉や魚介類はそのまま冷凍、下味をつけて冷凍したものを使います。焼いたり、煮たりして調理してから冷凍保存したおかずも利用できます。

市販品

ふりかけ、漬け物、佃煮などを1品くらい添えて工夫します。

詰め方のポイント

●お弁当はしっかり冷ましてからふたをするのがポイントです。

ごはんやおかずを温かいま詰めてふたをしようすると、お弁当に湯気がこもって蒸れてしまいます。お弁当箱に詰めてからふたをしないで冷ましておいたり、急ぐ時はうちわなどであおぎます。

●ごはんとおかずはすき間のないように。おかずの汁気は禁物です。

冷凍したおかずをそのまま持つときは自然解凍されると多少汁気が出ます。紙カップやアルミカップに入れたり、おかずによっては別容器に入れましょう。おかずが動くと味が移ったりして傷みやすくなりますので、サラダ菜や市販品を使ってできるだけすき間ができないように詰めましょう。

2 色のバランスを考える。

いろいろな食材を使えば、彩りも栄養のバランスもよいお弁当になります。赤色、黄色、緑色、茶・黒色の基本4色をなるべく使って、見た目もおいしそうなお弁当作りを心がけましょう。

赤色

にんじん・トマト・紫キャベツ



その他
赤パプリカ・
えび・りんごなど

黄色

さつまいも・黄パプリカ・
卵・ベビーコーン



その他
かぼちゃ・チーズ・
コーンなど

緑色

ほうれん草・アスパラガス・
ブロッコリー・ししとう・
さやいんげんなど



その他
きゅうり・ピーマン・
グリーンピースなど

茶色 黒色

わかめ・ひじき・のり・
しいたけ・しめじ



その他
厚揚げ・ごぼう・
なすなど

3 味のバランスや調理法を変えたメニューを考える。

味つけにも変化をつけましょう。塩味、しょう油味、味噌味などが重ならないようにしたり、時にはハーブ、スパイス、香味野菜などで工夫しましょう。また基本の調理法は「煮る」「焼く」「炒める」「揚げる」などですが、歯ごたえを考えると違う調理法のおかずを組み合わせると満足度がアップします。

ボリュームのある揚げ物おかずにはあっさり味の副菜を組み合わせます。



主菜

ボリューム揚げ物
三色野菜の薄切り肉巻き

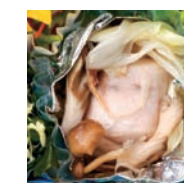
+



副菜

あっさり炒め物
たくあんとわかめのごま炒め

さっぱり味のおかずにはちょっと変化をつけた味つけの副菜を組み合わせます。



主菜

さっぱりホイル焼き
かじきまぐろときのこのホイル焼き

+



副菜

びり辛の炒め物
三色ピーマンのグリル焼き

まとめてフリージング大作戦

Pattern 1



1週間のお弁当のメニューをまとめて考えて、週末に買い物して下さり、冷凍保存。買った食材を1週間で使いきる、経済的で賢いお弁当作りを応援します。

STEP 1 素材リスト

- 1 ごはん—150g×5日
- 2 鶏もも肉—1枚
- 3 豚かたまり肉—300g
- 4 生さけ切り身—2切れ
- 5 卵—5個
- 6 キャベツ—1/2個
- 7 ブロccoli—1個
- 8 アスパラガス—3本
- 9 干しえび—適量
- 10 しめじ—1/8パック
- 11 ウイナソーセージ—1本
- 12 油揚げ—1枚

素材はこれだけ



※つけ合わせのグリーンカールや、トッピングの大葉はリストに入れていません。

STEP 2 調理リスト

調理して冷凍

1 ごはん

- <3パターンで冷凍>
- ① そのまま冷凍
 - ② じゃこチャーハンで冷凍
 - ③ ケチャップごはんで冷凍



冷凍方法 P.66 参照

2 鶏もも肉

- <2パターンで冷凍>
- ① 唐揚げ...一口大に切って、しょう油と酒で味つけ後、片栗粉をまぶして揚げて冷凍。(1/2枚分)
 - ② 7~8mmの幅に切って酒としょう油に漬けて冷凍。(1/2枚分)



冷凍方法 P.41 参照

3 豚かたまり肉

- ゆで豚を作る
↓
<4パターンで冷凍>
- ① 薄いスライスで冷凍
 - ② 厚めのスライスで冷凍
 - ③ 細切りで冷凍
 - ④ 粗みじん切りで冷凍



冷凍方法 P.40 参照

4 生さけ切り身

- <2パターンで冷凍>
- ① 焼いてほぐしてして冷凍。(1切れ分)
 - ② 2cm幅にそぎ切りにして塩、こしょうして冷凍。(1切れ分)



冷凍方法 P.45 参照

5 卵

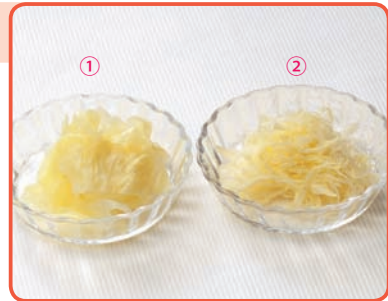
- <3パターンで冷凍>
- ① 炒り卵にして冷凍
 - ② 薄焼き卵とせん切りにして冷凍
 - ③ ゆでてみじん切りにして冷凍



冷凍方法 P.50 参照

6 キャベツ

- <2パターンで冷凍>
- ① ざく切り後、塩もみして冷凍
 - ② ゆでてそのままとせん切りして冷凍



冷凍方法 P.55 参照



7 ブロccoli

小房に分けてゆでて冷凍

冷凍方法 P.55 参照



8 アスパラガス

ゆでて4cm長さに切って冷凍

冷凍方法 P.55 参照



9 干しえび

水でもどして冷凍



10 しめじ



11 ウイナソーセージ



12 油揚げ

このまま冷凍

STEP 3 収納

冷凍室に収納



まとめてフリージング大作戦のヒント

忙しい朝のお弁当作りにはまとめてフリージングがおすすめ。1回の使用分ずつ小分けにして冷凍しておけば調理も解凍もすぐにできて便利です。薬味や青みも細かく切って使用分ずつ小さく小分けして冷凍しておけば無駄になりません。佃煮や漬け物など市販品も冷凍すれば味落ちも防げ、おかずがちょっと足りない時には大助かり。和え物は解凍後よく水分を絞ってから、その他はなるべく半解凍で調理するようにすることがポイントです。

Pattern 2



658kcal

肉団子と野菜のあんからめ弁当

お肉も魚介類も入った大満足のお弁当です。味つけをしょう油ベースやシナモン風味にしてあるのであきない美味しさです。

① 肉団子と野菜のあんからめ



※ 材料
 冷凍肉団子…5個
 冷凍パプリカ(赤・黄)…各1/8個分
 A 鶏ガラスープ…80cc
 しょう油…大さじ1/2
 砂糖…小さじ1/2
 水溶き片栗粉…小さじ1/3
 サラダ油…小さじ1



※ 作り方
 1 冷凍肉団子は自然解凍しておく。パプリカは解凍する。
 2 フライパンにサラダ油を熱しパプリカを炒めた後、肉団子とAを加えてサッと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

② ほうれん草ともやしのピーナッツ和え



※ 材料
 冷凍ほうれん草(1cm長さ)…1/6株分
 冷凍もやし…40g
 A ピーナッツバター…大さじ1/2
 しょう油…小さじ1/2



※ 作り方
 ほうれん草ともやしは冷蔵庫で自然解凍して、水気を切ってAで和える。

③ いかげそのシナモン炒め



※ 材料
 冷凍いか(げそ)…1/2杯分
 A 塩・こしょう・シナモン…各少々
 サラダ油…小さじ1

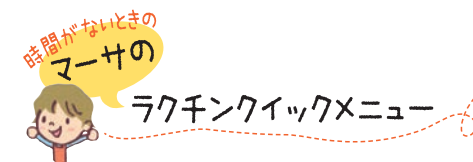
※ 作り方
 フライパンにサラダ油を熱し、冷蔵庫で半解凍したげそをサッと炒めてAで味をつける。

④ しいたけ重ねごはん



※ 材料
 冷凍ごはん…150g
 冷凍干しいたけ(せん切り)…適量
 ふりかけ(ゆかり・市販)…適量

※ 作り方
 1 冷凍ごはんはラップに包んだまま電子レンジに2分30秒かけて温める。
 2 お弁当箱にご飯を半量詰め、解凍したしいたけを平らにのせて、さらにその上にご飯を詰めて、ふりかけをかける。



肉団子ケチャップ和え弁当

※ 材料
 冷凍肉団子…3個
 冷凍ほうれん草(4cm長さ)…1/8束分
 冷凍もやし…40g
 冷凍ごはん…150g
 A ケチャップ…大さじ1
 しょう油…少々
 塩・こしょう…各少々
 サラダ油…小さじ1
 ふきの佃煮(市販)…適量

※ 作り方
 1 肉団子は冷蔵庫で自然解凍して、Aで煮からめる。
 2 フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのほうれん草ともやしを炒めて塩、こしょうをふる。
 3 ご飯はラップに包んだまま電子レンジに2分30秒かけて温める。
 4 ご飯と1、2をお弁当箱に詰め、ふきの佃煮をのせる。



まぜまぜ



045

サラダ混ぜごはん

野菜やお肉、お魚、漬け物…、
いろんなものをごはんにまぜまぜするだけで、
大満足のボリュームごはんのできあがり！

用意するもの

きゅうり
プチトマト
ホールコーン缶詰
あたたかいごはん
フレンチドレッシング
塩・こしょう

ワンポイント

ごはんは
雑穀ごはんにしてもOK！
ツナやハムを刻んで
加えてもおいしい。

作り方

1. きゅうりは小口切り、プチトマトはヘタを取って食べやすい大きさに切る。



2. きゅうりは塩もみをしてしんなりしたら、さっと水で洗って水けをしぼり、ホールコーンは汁けをきる。



3. ごはんに2と1のプチトマトを混ぜ合わせる。



4. フレンチドレッシング、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせ味をととのえる。



焼き魚の混ぜごはん

焼き魚をごはんに混ぜるだけで大満足。



まぜまぜ

ワンポイント

焼き魚はあじの干物や
さばの塩焼きもおすすめ!

作り方

1. 干物のホッケは焼いて身をほぐす。
青じそはせん切りにする。
2. あたたかいごはん
にホッケ、
青じそ、白炒りごま、塩を混ぜ合わせる。

用意するもの

ホッケ(干物)
青じそ
あたたかいごはん
白炒りごま
塩

刻みトマトと青じそ のかかごはん

さっぱりと夏に食べたい混ぜごはん。



まぜまぜ

ワンポイント

しょうゆの代わりに
ノンオイルドレッシングや
ボン酢しょうゆでも。

作り方

1. トマトはさいの目に切り、
青じそはせん切りにする。
2. あたたかいごはんにトマト、
青じそを混ぜ合わせる。
3. かつお節のをせ、
しょうゆをかけて
ざっくり混ぜ合わせる。

用意するもの

トマト
青じそ
あたたかいごはん
かつお節
しょうゆ

チャーシューと白髪ねぎの 混ぜごはん

添付のチャーシューのたれを混ぜれば、さらにおいしい。



まぜまぜ

ワンポイント

しょうゆに酢を加えても。
ラー油をたらしでもおいしい。

作り方

1. チャーシューはせん切りにし、
長ねぎは白髪ねぎにする。
2. チャーシュー、白髪ねぎ、ごま油、
しょうゆ、白炒りごまを合わせる。
3. あたたかいごはんに2を盛り、
お好みで香菜を添える。
よく混ぜ合わせていただく。

用意するもの

チャーシュー
長ねぎ
白炒りごま
あたたかいごはん
香菜
ごま油
しょうゆ

ひじきとしょうがの 混ぜごはん

しょうがの風味が味の決め手。



まぜまぜ

ワンポイント

しょうがは
紅しょうがでもいい。

作り方

1. しょうがは針しょうがにして
水にざっとさらす。
2. あたたかいごはん
ひじきの煮物、
水けをきったしょうがを
盛り合わせる。
3. お好みでしょうゆ少々をふりかけ、
ざっくり混ぜ合わせる。

用意するもの

しょうが
あたたかいごはん
ひじきの煮物
しょうゆ少々

050 刻み青ねぎのバターじょうゆごはん

シャキシャキねぎごはんとバターじょうゆが絶妙!

作り方

1. 九条ねぎなどの青ねぎの小口切りをたっぷり用意する。
2. アツアツのごはんに刻み青ねぎ、バターをのせてしょうゆをまわしかける。
3. 豪快に混ぜ合わせてできあがり!

ワンポイント

ごはんはアツアツのものが一番!

用意するもの

九条ねぎなどの青ねぎ
アツアツのごはん
バター
しょうゆ



051 漬け物ごはん

ほどよく塩味がついて上品な味に。

作り方

1. お好みの漬け物を食べやすい大きさに切る。
2. あたたかいごはんには漬け物を加えてさっくり混ぜ合わせる。

ワンポイント

おにぎりにしてもGOOD!

用意するもの

お好みの漬け物
(なす・きゅうりの浅漬けなど)
あたたかいごはん



052 さつまいもごはん

ほっくり甘いさつまいもごはんがこんなにかんたん!

作り方

1. さつまいもは皮つきのままさいの目に切ってゆでる。
2. あたたかいごはんにさつまいも、塩、黒炒りごまを加えてよく混ぜ合わせる。

ワンポイント

さつまいもは市販のふかしてあるものでもOK!

用意するもの

さつまいも
あたたかいごはん
黒炒りごま
塩



053 茶めし風

香ばしい香りがたまらない!

作り方

1. ほうじ茶(茶葉)を耐熱容器に入れ、電子レンジでポロポロに手で崩せるまで加熱する。
2. 乾燥したほうじ茶(茶葉)に塩を混ぜ、あたたかいごはんに加えて混ぜ合わせる。

ワンポイント

梅干しをのせてお茶漬けにしてもおいしい!
ほうじ茶小さじ2
につき電子レンジ(600W)で30秒加熱が目安。

用意するもの

ほうじ茶(茶葉)
あたたかいごはん
塩



魅惑の 納豆ごはん アレンジ

ネバネバ、とろとろの納豆は、
朝食の定番。
いろいろな組み合わせで、
驚くほどバリエーションが広がります。



ワンポイント
しらす干しを加えて
カルシウムアップもおすすめ。

087
納豆+なめたけ+大根おろし
さっぱり、ササッと食べたいときに。

088
納豆+白菜キムチ
体が疲れているときに食べたい、スタミナごはん。



ワンポイント
万能ねぎの小口切りを
のせてもおいしい。

089
**納豆
+プロセスチーズ
+刻みのり**
チーズと納豆の黄金の組み合わせ。



ワンポイント
チーズは粉チーズや
クリームチーズでもおいしい。



ワンポイント
めかぶは味つきか、
そうでないかによって
味の調節を。

090
納豆+とろろめかぶ
とろとろ同士のヘルシーな組み合わせ。

具のバリエーション

◆材料&作り方

1. フライパンに
サラダ油を熱し、
ちりめんじゃこを
カリカリになるまで
香りよく炒める。
2. カリカリじゃこ、
かつお節、
しょうゆをあえる。

※具としても、ごはんに
混ぜ合わせてもOK。

096

カリカリじゃこ+おかか +しょうゆ



097

ミートボール

◆材料&作り方

1. ごはんに市販の
ミートボールのソース適量、
塩、こしょうを加えて
よく混ぜ合わせる。
2. ミートボールを具として
1のごはんで握る。
お好みでドライパセリをふる。

※薄焼き卵で包むとさらにおいしい。

◆材料&作り方

1. フライパンに
たっぷりのサラダ油を熱し、
いちょう切りにしたなすを
こんがりとしじゅくり炒めて
かつお節、めんつゆをまぶす。

※ごはん炒った
ちりめんじゃこを加えたり、
合わせみそを塗って
焼きおにぎりにしてもおいしい!



099

揚げなすおかか



100

チーズ+ハム

◆材料&作り方

1. プロセスチーズ、
スライスハムは
みじん切りにして
マヨネーズであえる。

※具としてごはん握り、
薄焼き卵で包むとおいしい。

◆材料&作り方

1. 冷凍えびは熱湯で
さっとゆでて湯をきる。
※殻は尾を残してむき、背ワタを取る。
2. 市販の天ぷら粉で
表示通りに衣を作る。
3. 1のえびに天ぷら粉を
薄くまぶしてから2の衣をからめて
170℃の揚げ油でカラッと揚げ、
さっとめんつゆにくぐらせる。

※小さめに作ると本格派に!



101

小えびの天ぷら (天むす風)

◆材料&作り方

1. きくらげは水で戻して
石づきを取り除き、せん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、
-1、梅肉を炒め合わせて、
めんつゆ(ストレート)で味をととのえる。

※具としても、ごはん混ぜ合わせてもOK。
合わせみそを塗って
焼きおにぎりにしてもおいしい!

098

炒めきくらげ +梅



フィッシュフライ +タルタルソース



◆材料&作り方

1. 冷凍フィッシュフライは表示通り加熱し、ひと口大に切る。
市販のタルタルソースと一緒に。

※具としてごはんを握り、焼きのりの代わりにざっとソテーしたベーコンや、白炒りごまをまぶしても。

◆材料&作り方

1. 市販の味つきうずらの卵（またはめんつゆで煮あめる）を用意する。
 2. 油をきったツナ、マヨネーズ、塩、こしょうをよく混ぜ合わせる。
- ※具として1と2を一緒に。



103 味つきうずらの卵 +ツナマヨ

◆材料&作り方

1. 玉ねぎ1/2個は薄切りにし、コンビーフ小さじ1はほぐす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、-1の玉ねぎ、コンビーフを炒め、ソース、塩、こしょうで味をととのえる。

※具にしたり、ごはんをホールコンと一緒に混ぜ合わせてもおいしい。



104 玉ねぎコンビーフ

◆材料&作り方

1. 青じそはせん切りに、シューマイはあたためる（大きいものは半分にする）。

※青じそとシューマイは具に、白炒りごまをまぶす。



105 しそシューマイ

◆材料&作り方

1. 長ねぎ、チャーシューは粗みじん切りにし、甜麺醬であえる。
- ※具としてごはんを握り、焼きのりまたは、韓国のりで包んでも。



106 ピリ辛ねぎチャーシュー

◆材料&作り方

1. 市販の焼き鳥はあたためて串からはずし、市販のごまだれであえる。

※カレー粉を混ぜたごはんを握り、焼きのりまたは、サラダ菜で包んでも。



107 サテー風

のせるだけ

混ぜるだけ

炒めるだけ・
焼くだけ・

汁物・
お茶漬け

常温保存の
野菜のおかず

レンジで
節水おかず

土鍋で
節水おかず

保存食
いろいろ

免疫力アップ

節電・節水 point

モロヘイヤも電子レンジ加熱でゆでて節電&節水。



Speed cooking 3分

モロヘイヤ+納豆

王様の野菜モロヘイヤと納豆の黄金コンビ!

材料と作り方(2人分)

絹ごし豆腐1丁(300g)は軽く水きりし、好みの大きさに切る。モロヘイヤの葉1/2束分は茎を取り除き、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで1分加熱し、粗熱がとれたら水けを絞って刻む。切った豆腐を器に盛り、納豆1パックと添付のたれ1袋、しょうゆ少々とモロヘイヤを混ぜたものを半量ずつのせ、練り辛子少々をのせる。

梅+しらす

食欲のないときにぴったりのトッピング!

材料と作り方(2人分)

絹ごし豆腐1丁(300g)は軽く水きりし、好みの大きさに切る。切った豆腐を器に盛り、釜揚げしらす60g、たたいた梅干し2個分を半量ずつのせ、レモン汁・しょうゆ各大さじ1、ごま油小さじ2を合わせたものを半量ずつかけ、せん切りにした青じそを1枚分ずつのせる。

Speed cooking 3分



うなぎの蒲焼き+きゅうり

さっぱり味でもスタミナ満点!

Speed cooking 3分

材料と作り方(2人分)

絹ごし豆腐1丁(300g)は軽く水きりし、好みの大きさに切る。切った豆腐に、細切りにしたうなぎの蒲焼き1/2尾分と塩もみしたきゅうりの薄切り1/4本分を半量ずつのせて、粉山椒少々、刻みのり適量をかける。わさび適量を添え、蒲焼きのたれをかける。



Speed cooking 3分

オクラ+納豆

ネバネバ同士の組み合わせ!

材料と作り方(2人分)

木綿豆腐1丁(300g)は軽く水きりし、好みの大きさに切る。オクラ3本は塩もみしてラップに包み、電子レンジで1分加熱して冷水にとり、小口切りする。納豆1パックは添付のたれを混ぜておく。切った豆腐を器に盛り、納豆、オクラを半量ずつのせ、練りからし適量を添える。お好みでしょうゆ少々をかける。

節電・節水 point

オクラをゆでるときは、塩もみしてラップに包み、電子レンジで1分加熱すれば、節電&節水に。

節水 point

きゅうりをさらした水を豚肉のゆで汁に利用して、上手に節水!



Speed cooking 3分

ゆで豚+きゅうり+ピリ辛だれ

スタミナ満点のボリューム奴

材料と作り方(2人分)

木綿豆腐1丁(300g)は軽く水きりし、好みの大きさに切る。切った豆腐を器に盛り、ゆでて冷水にとり水けをきった豚ばら薄切り肉80g、ピーラーで縦にスライスし水にさらしたきゅうり1/2本分を半量ずつのせる。ごま油大さじ1、酢・しょうゆ各小さじ1、豆板醤・砂糖・にんにく・しょうが(すりおろし)各小さじ1/2を合わせたたれを半量ずつかける。

豆腐があれば

のつけ奴

食材の適温適所をおぼえて、 上手に節電&保存を

どこにどんな食材を収納するべきかを覚えることが節電の第一歩です。



冷蔵室 3~5℃

調理済み食品、常備菜、飲料など
傷みやすいものは下段に、上にいくほど温度が高くなるので保存性の高いものは上段に入れて。

ドアポケット 3~7℃

卵、牛乳、調味料など
ドアの開け閉めによって温度が上がりやすい場所。短期間で使い切るものを中心に入れましょう。

チルド室 0~1℃

刺身、ヨーグルト、生麺、豆腐、練り製品、漬け物、鮮魚、肉など

鮮度の落ちやすい食品で、凍ってしまうと困るものを保存。肉や鮮魚、肉加工品などの保存に最適。

冷凍室 -18~-20℃

冷凍食品、アイスクリーム、ホームフリージングした食品など

冷蔵庫と違い、冷凍庫はぎっしり詰まるように保存を。冷気が逃げにくくなります。

野菜室 6~8℃

キャベツ、レタス、ぎょうり、ピーマン、青菜、ブロッコリー、カリフラワーなど

主に葉野菜に適しています。それぞれの野菜に合った保存方法で適切に保存して。

熱いものは粗熱をとってから保存して

カレーなどを熱いまま冷蔵庫に入れるのはNG。庫内の温度が上昇するため、冷やすのに余分なエネルギーが消費されます。必ず粗熱をとってから冷蔵庫に保存を。

一日中使い続けるから

冷蔵庫の節電対策！

冷蔵庫は単体でみると消費電力は少ないものの、他の調理家電と比べて、一日中使い続けるから、結果的には消費電力は膨大な量に。コツをつかんで、節電に励みましょう。

これで節電できる！
マル秘
テクニック！

4 設定温度は「強」から「中」に変える

冷蔵庫はキンキンに冷やしたくなるものの、食材にはおいしく保存するための適温があるので、設定温度は「中」にするのがベスト。「強」から「中」に変えるだけで2%の節電に。

むやみに「弱」に設定しなくてもOK

いつも「中」にしておけば、温度を自動調節してくれる冷蔵庫が多いので「弱」に設定しなくてもOK。

1 ものを詰め込みすぎないこと

食材をまとめて買いして、冷蔵庫に詰め込みすぎると、冷気がうまく循環せず、消費電力が上がることに。食品の定位置を決め、適度な隙間を作って60%ぐらいを目安に収納しましょう。

2 無駄に開閉しない

冷蔵庫をひんばんに開け閉めすると、冷気が逃げてしまうため、消費電力の無駄遣いになるべく1回で冷蔵庫の中のものを取り出せるように計画を。

5 庫内にビニールシートをたらず



冷蔵庫の中に透明なビニールシートをたらずのも節電効果があります。中のものが取り出しやすくなるために、のれん風にするると便利。

3 壁から適切な間隔をもつて設置する

壁にピッタリと冷蔵庫を配置すると、冷蔵庫自体が加熱されることになり、危険も伴います。壁からゆとりを持って離して配置を。

6 開いている時間を短くする

冷蔵庫のドアを開けてそのまましておくのは絶対NG。冷気が外に逃げていけばかりか、庫内の温度も上昇するので、元の温度に戻すために消費電力が上がります。

熱を発する調理家電から離して設置を

コンロや電子レンジなど、熱を発する調理家電のそばには設置しないこと。冷蔵庫に熱が伝わり、消費電力が上がります。

豆腐ってすごい。 安くて、ヘルシーで、 一年中おいしく食べられる！

豆腐といえば、冷や奴に湯豆腐が定番中の定番。
でも、毎日それだと、さすがに飽きる。
もっと、いろいろな料理に使えたら、うれしいですね。

豆腐のように、体にやさしくて、
安くておいしい食材ってなかなかないかもしれない。
ダイエットにも、美容にも効果的だし、
適度な満腹感だってある。

例えば、豆腐ハンバーグ。
ひき肉を半分減らして豆腐を加えることで、ふわふわ軽い食感を生み出す。
しかも、カロリーを控え、食材費の節約にもなる。

さらに食べた後は、体が軽くなったような、お肌がツルツルしたような。
ちょっと得した気分になりませんか？

そんな豆腐の魅力がたっぷりの、
一年中おいしく食べられる豆腐のおかず。

一年中というからには、春、夏、秋、冬に食べたい豆腐料理を。
例えば、真夏の暑い日は、冷たい冷や奴やサラダが食べたいし、
冬の寒い日はあったか〜い鍋料理や煮込み料理が食べたい。

それぞれの季節に食べたい豆腐のレシピを214点集めました。
パーティーやイベントにも、話題になりそうなレシピもたくさん！

今日食べたい豆腐のおかずが、きっと、見つかるはずです。



春のLunch Party Menu

豆腐
ディップ
4種

あたたかくなってきたら、ランチパーティーを開きましょう。
豆腐のディップは口あたりが軽いから、みんなに喜ばれそう。

豆腐+アボカド+レモン+マヨネーズ

材料と作り方(4人分)

1. 絹ごし豆腐50gは重石をしてしっかりと水きりをする。
2. アボカド½個は皮と種を取り除き、レモン汁大さじ1をまぶす。
3. 1、2、マヨネーズ大さじ1、塩小さじ½、こしょう少々をフードプロセッサーで合わせてペーストにする。

*こんなメニューに
・スティック野菜に
・バゲットにのせて
・サンドイッチに

しっかり水きり 280kcal 調理時間 5分



豆腐+みそ+マヨネーズ+柚子こしょう

材料と作り方(4人分)

1. 絹ごし豆腐100gは重石をしてしっかりと水きりをする。
2. 1、みそ大さじ1、マヨネーズ大さじ1、柚子こしょう小さじ½をフードプロセッサーで合わせてペーストにする。

*こんなメニューに
・スティック野菜に
・温野菜に
・魚の天ぷらにつけて

しっかり水きり 195kcal 調理時間 5分



材料と作り方(4人分)

1. 絹ごし豆腐100gは重石をしてしっかりと水けをきる。
2. ドライトマト(オイル漬け)20gは粗めに刻んでおく。
3. 1、2、オリーブ油大さじ1(ドライトマトのオイルでもいい)、にんにくすりおろし小さじ½、塩小さじ½、こしょう少々をフードプロセッサーで合わせてペーストにする。

*こんなメニューに
・スティック野菜に
・バゲットにのせて
・クラッカーに

しっかり水きり 224kcal 調理時間 5分



材料と作り方(4人分)

1. 絹ごし豆腐50gは重石をしてしっかりと水けをきる。
2. 1とクリームチーズ50g、メープルシロップ大さじ2、レモン汁少々をフードプロセッサーで合わせてペーストにする。

*こんなメニューに
・バゲットにのせて
・フルーツとサンドイッチに

しっかり水きり 314kcal 調理時間 5分



豆腐+ドライトマト+オリーブ油+にんにく

豆腐+クリームチーズ+メープルシロップ+レモン汁





拜啓母上様

陽気な母

自遊人

南無阿彌陀佛

六日現役

たごう子受入中

遊人

美人

十日

遊人

遊人



母は

おんがら

持てゐる

おんがら

おんがら

おんがら

おんがら

おんがら

おんがら

