

・ 次

焼き物・ 炒め物

焼ききょうざ

1

豚肉のしょうが焼き

2

焼きさんま

3

和风
エッグ
パスタ

4

豚にりキムチ

6

麻婆豆腐

7

揚げ物

たけのこの素あげ

9

フライド
ポテト

10

丼物

親子丼

12

おつまみ

14

麺

キャベツと鮭のカルパチーラ

16

ペペロンチーノ

17

ジャコウネロ

19

の
たいこスパゲティ

リッチミートスパゲティ

21

1人分の材料

豚肉のこまぎれ 100g

玉ねぎ 30g

キャベツ 75g (芯を取ってから量る)

合わせ調味料

土しょうが 約20g (買って来た生姜をすりおろしたもの)

しょうゆ 大さじ4分の3

みりん 大さじ2分の1

ごま油 大さじ2分の1

作り方

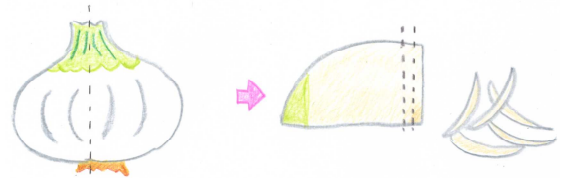
①豚肉を大きいボウルに入れる

②合わせ調味料を作っておく

1人分 (土しょうがのすりおろし20g、しょうゆ大さじ4分の3、みりん大さじ2分の1)

③②を①に入れて10分つけておく

④玉ねぎは、7mm～8mmのうす切りにする



⑤キャベツをせん切りにする (水につけておく)

10分たったらザルにあげて水けをきる



⑥ホットプレートにごま油1人大さじ2分の1を入れる

⑦中火で熱し豚肉を炒める

⑧肉の色が半分ぐらいかわるまで焼く

⑨8に玉ねぎを加え、さいばしを使って焼く

⑩全体に油がまわって玉ねぎの表面がすき透るまで炒める

⑪火を止める

⑫器に盛りキャベツをそえる



たけのこの素あげ

1人分の材料

ゆでたけのこ（小）	4分の1本
天日塩	16分の1カップ
抹茶	大さじ4分の1
粉ざんしょう	大さじ4分の1

①たけのこは根元のかたい部分を切り落とす。

②縦に4等分に切る。

③フライパンに、たけのこがつかるぐらい油を入れる。

④中火で色がつくまでたけのこをあげる。

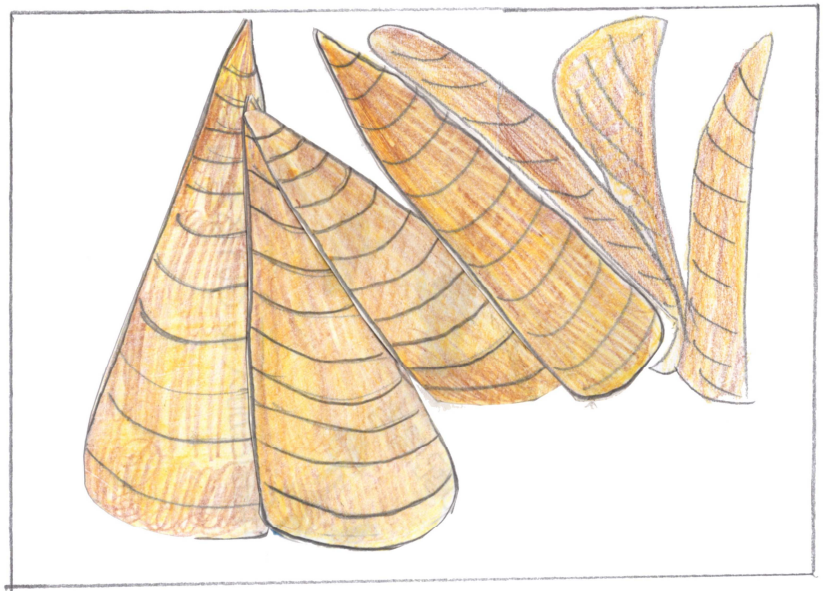
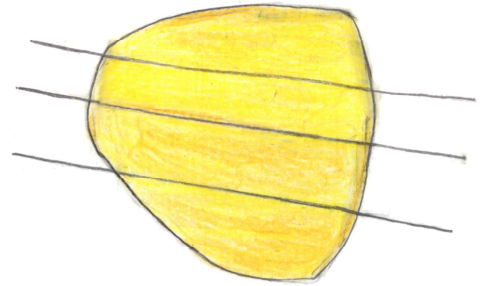
④皿にザルをのせてできあがったたけのこを入れる。

⑤半量をボウルにうつして冷ます。

⑦たけのこを皿にもりつける。

⑧お好みで塩をつけて食べる。

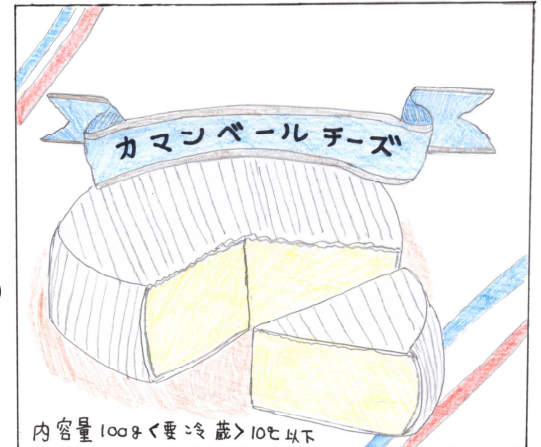
⑨完成。



キャベツと鮭のカルボナーラ

材料1人分

スパゲッティ	75グラム
キャベツ	2分の1枚（50グラム）
鮭フレーク（市販品）	3グラム
熱湯（お湯を沸かす）	
A	
牛乳	50cc
塩	小さじ2分の1
コショウ	少し
B	
溶き卵	2分の1個
牛乳	大さじ4分の3
カマンベールチーズ	4分の1個（25グラム）



作り方

- 1 キャベツを一口サイズに切って洗う
- 2 A（1人分：熱湯125cc、牛乳50cc、塩小さじ8分の1、コショウ少し）を計る
- 3 B（1人分：溶き卵2分の1個、牛乳大さじ4分の3（12グラム））を計る
- 4 フライパンにAを入れて火にかける
- 5 ④が煮立ったらスパゲッティ（1人75グラム）を半分に折って加え混ぜキャベツを上に乗せる
- 6 フタをして2分煮る（調味料が食品の中に染み込んだ状態）
- 7 フタを取って中火にし、鮭フレーク（1人13グラム）、③を加えて手早く混ぜる
- 8 カマンベールチーズ（1人25グラム（4分の1個））をちぎって加え、一混ぜする
- 9 盛り付ける

完成図

