

1回目ヘルシー&スピーディー料理

★牛肉と野菜のピリ辛炒め

材料（フライパン×2回）

牛ミンチ肉 120g

玉ねぎ 1個

赤パプリカ 1/2個

黄パプリカ 1/2個

ニラ 1束

★合わせ調味料・・・A

コチュジャン 大さじ1

しょうゆ 大さじ2

酒 大さじ1

砂糖 大さじ1

おろしにんにく 1かけ

すりごま（白） 大さじ1

ごま油 少々

こしょう 少々

※以上の分量を2回に分けて炒める



写真は出来上がりイメージです。

下準備

- 玉ねぎ：くし形。ニラ：3センチの長さ。
パプリカ：一口大の大きさ。
- ★合わせ調味料を合わせておく。・・・A
(コチュジャン、しょうゆ、酒、砂糖、おろしにんにく、すりごま)

作り方

- 1、フライパンにごま油を入れ熱し、牛ミンチを入れ8割がた火が通ったら、玉ねぎを加える。
- 2、玉ねぎが半透明になったらパプリカを加え炒め、最後にニラを加え、6割がたまで炒める。
- 3、フライパンの中央にスペースを空け、Aの合わせ調味料を加え、調味料が沸いてきたらさっと炒め合わせる。
※煙が出すぎているときは、火が強すぎる。
- 4、こしょうを少々加え、味を調整する。
- 5、出来上がったらすぐ皿に盛りつける。

*牛ミンチは、豚でも鶏でもOK。薄切り肉の場合は先に下味をつける。

*合わせ調味料は、保存がきくので一度に多めに作っておくと便利です。

*厚揚げなどを入れてもよい。

【炒め物のポイント】

- 一度にたくさん炒めない（温度が下がる）
- フライパンをあまり振らない（温度が下がる）
- 調味液は野菜に直接かけない（味がばらつく）
- 調味液の水分を少し蒸発させてから、全体にからめる

★切り干し大根の
炊き込みご飯

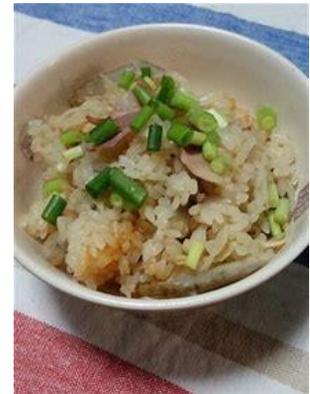
材料（茶碗 4～5 杯分）

米	2合
水	2カップ
切干大根	30g
にんじん	1/4本
うす揚げ	大1/4枚
顆粒だし	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
酒・みりん	各大さじ1
青ネギ	適宜

※塩味：しょうゆ大さじ2＝塩小さじ1

作り方

- 1、米は洗って、ざるにあげて水分をきっておく。
- 2、切干大根は水でよく洗い、分量の水（2カップ）に10分つけて戻しておく。
- 3、切干大根の水分をしっかりと絞り、できるだけ細かく刻み、炊飯器に米と切干大根の戻し汁（足りない場合は水を加え）を2合の目盛まで入れ15～30分おく。
- 4、うす揚げは、油抜きをして、できるだけ細かく刻む。にんじんはみじん切り。炊飯器に調味料（塩はなくてもよい）を加えよく混ぜ、切干大根、うす揚げ、にんじんを入れて炊く。
- 5、炊き上がったら、小口切りした青ネギを混ぜて茶碗に盛る。



★揚げ茄子のじゃこおろし

材料(4～5人分)

茄子	3本
揚げ油	適宜
大根おろし	1/5本
青ネギ	2本
かいわれ菜	1/2パック
ちりめんじゃこ	大さじ4
そうめんつゆ（ストレート）	150ml

手作りそうめんつゆ

だし汁：しょうゆ：みりん
4 : 1 : 1

作り方

- 1、茄子を一口大に切って、170℃の油で揚げる。
- 2、青ネギは小口切り、かいわれ菜は根を切って半分の長さに切る。
- 3、皿に、揚げた茄子を盛り、かいわれ菜、大根おろし、青ネギ、ちりめんじゃこの順にのせ、食べる直前にそうめんつゆをかける。

