



タレが絶品☆オーブンde簡単焼鳥

2
人分

串刺しが面倒な焼鳥を手軽に食べましょう。
手作り麺つゆがあればタレも絶品簡単です！

材 料

- 国産鶏もも肉 200g
- 長ネギ 2本
- 青ネギ or 水菜 適量（飾り）
- ★醤油 大1
- ★黒糖 大1
- ★みりん 大1
- ★手作り麺つゆ 大1
- お好みで七味唐辛子

1. オーブンを220度で予熱スタートする。
2. 鶏もも肉を一口大に、長ネギは3センチに切る。
3. 天板にクッキングシートを敷いて、鶏肉と白ネギを並べて、220度で20分焼く。
フライパンの場合、オイルなしで皮からじっくり焼く。
4. 小鍋にタレの材料を入れて、トロットするまで弱火で煮詰める。
5. 丼にする場合、ご飯の上に鶏肉と長ネギにタレをかけ、青ネギや水菜、胡麻を散らして出来上がり。
お好みで七味唐辛子をかけても美味しいです。

ポーチドエッグ

人 数
分

ゆで卵より簡単☆ポーチドエッグの手軽な作り方です。
丼やカレーにトッピングして、簡単にタンパク質アップしましょう。

材 料

- 卵 人数分
- 水 鍋に5センチぐらい

1. 冷蔵庫から出してすぐの卵をザルなどに割り入れて、水っぽい白身を落とす。
落ちた白身は味噌汁などに入れましょう。
2. 鍋に5センチぐらい、水を入れてぐらぐら沸騰させる。
3. 沸騰したら火を止めて、卵を人数分そっと入れる。
4. 蓋をして3分待ったら、卵をそっとすくって、キッチンペーパーで水分をふきとる。



大根の醤油麹漬け

4
人分

簡単浅漬けレシピです。色々な野菜と味付けを楽しみましょう。

材 料

- 大根 300g
- 醤油麹 大2

- 1.大根を1センチ角ぐらいの拍子切りにする。
皮は剥いても剥かなくてもOKです。
- 2.ポリ袋に大根と醤油麹を入れて軽く揉む。
瓶に入れて振ってもOKです。
- 3.1時間以上置いたら出来上がり。

煮込むだけ簡単！重ね煮豚汁の作り方

4
人分

時間がない時は、この重ね煮スープの作り方はいかがですか？

材 料

- 海塩 適量
- 刻み昆布 2つまみ
- えのき 1/2袋
- 白菜 1/4
- じゃがいも 1こ
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- 国産木綿豆腐 150g
- 豚肉 150g
- 味噌 適量

- 1.厚手の鍋に海塩から順番に豚肉まで、材料を切りながら、重ねて入れる。
- 2.味噌を4箇所ぐらいに分けてのせる。
- 3.材料の7分目まで水を入れて加熱スタート。
加熱したらヒタヒタぐらいになります。
- 4.沸騰したら弱火で20分煮込む。
- 5.水分や味噌が足りない場合、加えて出来上がり。

