



基本の煮魚

4
人分

煮魚＝難しいを卒業するレシピ
作り置きできて、毎日のご飯が楽になります。

材料

●魚 2～3切（合計300-400g）
カレイ、タラなど何でもOK

●生姜薄切り 適量
なくてもOK

★醤油 大2

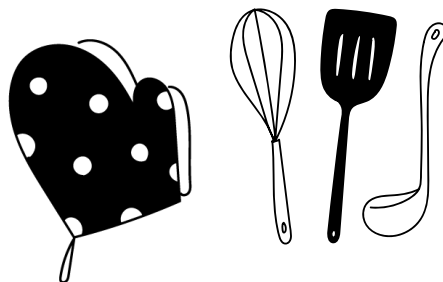
★みりん 大1

★きび糖 大1

★酒 大2

★水 150cc

- 1.魚を洗って、キッチンペーパーでふく。
- 2.厚手の鍋に調味料と生姜と水を入れて沸かす。
煮汁をしっかり煮立ててから魚を一切れずつ、
ゆっくり入れる。
 - ・厚手の鍋を使うと、火がやさしく入り、
身がふっくら仕上がります。
 - ・なければ、フライパンでもOK
(落とし蓋をしっかりと！)
- 3.落とし蓋をして弱火で、カレイなどの厚みのあ
る魚の場合は15分、切り身の場合は7～8分、
加熱する。
- 4.火を止めて5分おくと、予熱と冷める時間で
味がしみ込みます♡





重ね煮けんちん汁

4
人分

常備菜にしていきたい重ね煮スープです。
味噌で味付けしてもOK。味付けはお好みで楽しんで下さい。

材料

- 海塩 小さじ1/4
- 刻み昆布 2つまみ
- 糸蒟蒻 1パック
- しめじ 半パック (きのこ何でも)
- えのき 半パック (きのこ何でも)
- 白菜(1/4) or キャベツ(1/2)
- じゃが芋 1個
- 玉ねぎ 1個
- 人参 半分
- (水 50cc~)
- 国産鶏肉こま切れ 100~150g
- 国産木綿豆腐 150g
- ★手作り麺つゆ 適量

(味噌で作ったら味噌汁になります。
豚肉で豚汁にしてもOKです。)

1. 厚手の鍋に海塩から順番に人参まで、食べやすく切りながら、重ねて入れる。
2. (必要なら水50cc~を加え) 蓋をして、弱火で20分加熱する。
※ここで野菜の甘みが引き出される
※鍋の蓋に穴がある場合、穴に箸をさす。
※ご家庭の鍋やガス台によっては、焦げる場合があります。鍋などの特徴を見ながら、最初に入れる水分量を調整してください。
3. 20分経ったら、ヒタヒタまで水を足し、軽く混ぜて、煮立つまで中火で加熱する。
4. 煮立ったら、鶏肉、豆腐、麺つゆをひと回しぐらい入れて、蓋をして更に弱火で20分加熱する。
5. 味を整えたら出来上がり。





紫キャベツのマリネ

4
人分

彩りきれいで、常備菜として活躍する、さっぱりマリネです。

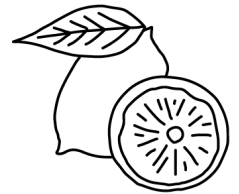
材料

- 紫キャベツ 1/4個 (約150g)
- ★塩麴 大2
- ★酢 大2
- ★柑橘果汁 大1 (なくてもOK)
- ★きび糖 大1

- 1.保存容器に調味料を入れて、よく混ぜる。
- 2.紫キャベツを千切りにして混ぜたら出来上がり。

※人参や水菜を足してもOKです。

※冷蔵庫で5～7日ほど美味しくいただけます。



キャベツの塩麴マリネ

4
人分

常備菜におすすめ♡一番簡単なマリネ
紫キャベツがない場合は、こちらをご活用ください。

材料

- キャベツ (緑) 200g
- 刻み昆布 適量
- 塩麴 大1
- 白ごま トッピングで適量

お好みで人参細切りを入れてもOK

- 1.キャベツをざくざりにする。(手でちぎってもOK)
芯の部分は、薄く切ると食べやすいです。
- 2.ジップロックにキャベツ、刻み昆布、塩麴を入れて、全体がしんなりするまで、軽く揉んで、1時間以上おく。
- 3.器に盛って、ごまをふったら完成。

※冷蔵庫で3～5日ほど美味しくいただけます。