

レシピ本

目次

鶏レンコンの甘酢炒め

オムライス

青椒肉絲

豚コマと蓮根の味噌炒め

蓮根肉かつお節

ピーマンの肉詰め



鶏レンコンの甘酢炒め

■材料

- ・鶏モモ肉：1枚（約300g）
- ・レンコン：150g
- ・醤油・酒：各小さじ1
- ・片栗粉：大さじ3~4

A 醤油・砂糖・酢・みりん：各大さじ1.5

1. れんこんは6~8mmの半月切りにして5分ほど酢水にさらし、水気を切って片栗粉の半量をまぶす。
2. 鶏もも肉は1口大に切り、醤油、酒を揉みこみ、残りの片栗粉半量をまぶす。
3. フライパンに油大さじ3(分量外)を中火で熱し、鶏肉とれんこんを加え、7~8分こんがり焼く。
4. 余分な油をペーパーで拭き取り、合わせたA醤油、砂糖、酢各大さじ1.5、みりん大さじ1を加え照りっと煮絡める。



オムライス

■材料

- ・卵：2個
- ・ご飯：150g
- ・鶏もも肉：1/3枚（約80g）
- ・玉ねぎ：1/4個
- ・バター・塩コショウ・ケチャップ

1. 玉ねぎをみじん切りにして、ボウルに卵をといてバター・塩コショウを入れる。
2. 次に玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらご飯を入れ中火でほぐしながら炒める。
3. ご飯がパラパラになったらケチャップを入れ中火で炒め合わせる。
4. フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、有塩バターを入れて中火で溶かします。卵が半熟状になったら火から下ろして完成！



青椒肉絲

■材料

- ・豚ロース（生姜焼き用）：200g
- ・ピーマン：5個
- ・タケノコ（水煮・細切り）：100g
- ・ごま油
- ・片栗粉

■タレ

- ・オイスターソース：大さじ1
- ・砂糖：小さじ1
- ・醤油：大さじ1
- ・酒：大さじ1

1. 豚肉・ピーマンを細切りにする。
2. フライパンにごま油を入れ、ピーマン・タケノコを炒める。
3. ピーマンとタケノコを炒め終わったら、ボウルに空け豚肉を炒める。
4. ピーマンとタケノコを加えタレを入れ1分程度混ぜたら完成



豚コマと蓮根の味噌炒め

■材料

- ・豚こま肉:180g
- ・蓮根:150g
- ・サラダ油大さじ 1/2

■タレ

- ・醤油、みりん:各小さじ 1
- ・片栗粉:大さじ 2
- ・味噌、醤油:各小さじ 2
- ・酒、みりん、水:各大さじ 1

1. 豚こま肉は適当な大きさにちぎる。蓮根はピーラーで皮をむき、3mm厚の半月切りまたは輪切りにし、酢（分量外）を少々加えた水につける。
2. フライパンにサラダ油をぬっておく。バットに片栗粉を入れ、下味をつけた豚こまを一口の大きさに軽く握って片栗粉を表面にまぶし、フライパンに並べる。
3. ②を中火にかけ、2分ほど焼いたら中身を返し、水気を切った蓮根を加える。蓋をして少し火を弱め、時々中身を返しながらか4分蒸し焼きにする。
- ④タレを混ぜ合わせ、③に加えて汁気がなくなるまで炒め合わせ、完成。



蓮根肉かつお節

■材料

- ・蓮根：150 g
- A味噌：大さじ2
- A酒・みりん各大さじ1
- ・かつお節：適量

1. 豚バラ薄切り肉は5cm幅に切る。
れんこんは5mm厚の輪切りか半月切りにして、
水にさっとさらして水気を切る。
2. ライパンを中火に熱し、豚肉を入れて炒める。(油はひかない！)
3. 8割くらい火が通ったら、れんこんを入れて炒める。
4. れんこんに透明感が出て、豚肉に火が通ったら、
A味噌大さじ1.5~2、酒・みりん各大さじ1を加えて絡める。
器に盛り付けてかつおぶしをかけて完成



ピーマンの肉詰め

■材料

- ・ピーマン：6個
- ・合いびき肉：300g
- ・玉ねぎ：1/2（約100g）
- ・小麦粉：適量
- ・油：小さじ1/2
- Aパン粉：大さじ4
- A牛乳：大さじ3
- Aにんにくすりおろし：チューブで1cm
- A塩：小さじ1/2
- Aこしょう：少々

■タレ

- ・ケチャップ：大さじ3
- ・醤油：大さじ2
- ・みりん：大さじ2

おわり

1. ピーマンは洗って縦半分に切り、内側の“種とへたの境目”に包丁で切り込みを入れて、種とワタを取り除きます。
2. ボウルに合いびき肉と切った玉ねぎ、Aのパン粉大さじ4、牛乳大さじ3、おろしにんにくチューブで1cm分、塩小さじ1/2、こしょう少々を加えて手で練り混ぜます。
3. 調味料が均一に混ざって肉だねができれば、たねを混ぜた手でそのままピーマンに詰めていきます。
4. フライパンにサラダ油小さじ1/2を入れて中火で熱します。温まったら肉だねを下にして並べ、焼き色がつくまで1分ほど焼きます。
5. 肉だねに焼き色がついたら裏返し、30秒ほどピーマン側を下にして焼きます。そのままフライパンに蓋をして弱火に変えて5分ほど蒸し焼きにする。
6. フライパンに残った肉汁をそのまま使ってソースを作ります。タレの調味料（ケチャップ大さじ3、醤油とみりん各大さじ2）をフライパンに入れて混ぜ合わせ、弱めの中火にかけて軽く煮詰めて完成。

