

具たくさんで食べ応え十分

## オランダ煮

材料（4人分）

鶏もも肉	120g	しょうが	ひとかけ	しょうゆ	小さじ1
かたくり粉	大さじ1				
じゃがいも	1個	サラダ油(揚げ油)	適量		
玉ねぎ	1/2個	人参	1/2本	ピーマン	1個
たけのこ缶	40g	しょうゆ	小さじ2	砂糖	小さじ4
かたくり粉	小さじ1	ごま油	小さじ1	サラダ油	小さじ1

作り方

- ① 鶏肉は生姜醤油に漬け込み、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② じゃがいもは一口大に切り、素揚げする。
- ③ 野菜を切る（玉葱→スライス、人参→乱切り、ピーマン→角切り、たけのこ→いちょう切り）。
- ④ 野菜類を油で炒め、水を少々加えやわらかく煮る。
- ⑤ ④に調味料を加えて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ①・②と⑤を混ぜあわせ、仕上げにごま油を回し入れる。

### ひとくちメモ：オランダ煮とは

油で揚げた食材を、しょうゆなどの調味料が入った出汁で煮た料理。江戸時代にオランダとの貿易を通して伝わったことから、「西洋風の」という意味合いでつけられたと言われています。

みんな大好き

## カレーシチュー

材料（4人分）

豚モモ	120g	じゃがいも	2個	玉葱	1/2個	人参	1/2本
にんにく	1かけ	冷凍グリーンピース	大さじ2				
小麦粉	大さじ3	バター	30g	カレー粉	小さじ1	片栗粉	大さじ2
塩	小さじ1/3	こしょう	少々	サラダ油	小さじ1		
ケチャップ	小さじ2	中濃ソース	小さじ2				

作り方

- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を茶色くなるまで炒める。カレー粉を加えて炒め、お湯で溶いた片栗粉を加えてダマにならないように混ぜ合わせ、ルウを作る。
- ② 野菜を切る（にんにく＝みじん切り、じゃがいも＝一口大、玉葱＝くし型切り、人参＝厚いいちょう切り）。
- ③ 油でにんにく、豚肉、野菜を炒め、水を加えてやわらかく煮る。
- ④ ③に①を加え、調味料を加えて煮込む。グリーンピースを加えてひと煮する。

※小麦粉はバターでよく炒めるとダマになりにくいです。

冷蔵庫にあるもので簡単に作れます

## 肉の卵とじ

材料（4人分）

豚こま肉	120g	砂糖	大さじ2
玉ねぎ	1個	しょうゆ	大さじ1/2
人参	1/2本	みりん	小さじ1
卵	M3個	油	小さじ1
グリーンピース	12g		

作り方

- ① 玉ねぎはスライス、人参は短冊切りにする。
- ② ①と肉を油で炒め、調味料を加え、味をつける。
- ③ 溶いた卵を流し入れ、火をしっかりと通す。
- ④ 茹でて解凍したグリーンピースを散らばせて完成。

栄養満点の1品

## 大豆の含め煮

材料（4人分）

鶏モモ肉	1/2枚	大根	1/3本
大豆水煮	20g	砂糖	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	大さじ1
人参	2/3本	みりん	小さじ1
ごぼう	1本	油	適量

作り方

- ① 鶏肉、玉ねぎを1cm角に、人参・大根を厚いちょうに、ごぼうは厚半月に切る。
- ② 切ったらよくフライパンに油をしき、①を加えて炒める。
- ③ 大豆を②に加え、調味料で味付けをして出来上がり。

乾物でおいしい一品を

## 高野豆腐のうま煮

材料（4人分）

高野豆腐	4枚（板）	砂糖	大さじ1
人参	中1本	しょうゆ	大さじ3
玉ねぎ	中1/4個	みりん	大さじ1
じゃがいも	中1個	米サラダ油	大さじ1
干しいたけ	3枚	冷凍グリル <sup>®</sup>	12g

作り方

- ① 人参はいちょう切り、じゃが芋は一口大に切る。
- ② 高野豆腐は戻して水気をしぼり、さいの目に切る。
- ③ グリンピースは熱湯に通しておく。
- ④ 熱した鍋に油を入れ、野菜を炒める。  
具がひたる程度の水を鍋に入れ①を加えて煮る。
- ⑤ 調味料で味付けし、②を加え、仕上げにグリンピースを加える。

優しい味が人気の秘密

## マーボー豆腐

材料（4人分）

木綿豆腐	1丁	赤みそ	大さじ1
豚挽き肉	80g	しょうゆ	小さじ1
長ネギ	1/3本	砂糖	小さじ1/3
にら	1/3束	片栗粉	大さじ1
にんにく	ひとかけ	油	小さじ1
しょうが	ひとかけ	ごま油	小さじ1

作り方

- ① 木綿豆腐はよく水気をきり、角切りにする。
- ② 長ネギ・にら・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、②の野菜と豚挽き肉と一緒に炒める。
- ④ 水と調味料を加え、豆腐を加えて煮る。
- ⑤ 水に溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ 仕上げにごま油を回しいれる。

肉じゃがを韓国風に仕上げました

## 韓国風みそじゃが

材料（4人分）

豚ひき肉	80g	じゃが芋	中3個（一口大）
長ネギ	中1/2本（スライス）	人参	中1/3本（乱切り）
にら	5茎（2cm幅）	しょうが	1/4かけ（みじん切り）
にんにく	1/2かけ（みじん切り）	赤みそ	大さじ1/2
甜麺醬	大さじ1/2	しょうゆ	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3	かたくり粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1	ごま油	小さじ1

作り方

- ① 豚肉・じゃが芋・長ネギ・人参を油で炒める。
- ② ①に水を加え、煮立ったらアクを除き、調味料を加える。
- ③ にらを加えて軽く煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 仕上げにごま油をまわし入れる。