

お手軽タコライス♪



<材料>4人分

合いびき肉 350g

玉ねぎ1個

サラダ油適宜

★ケチャップ 大さじ5

★ウスターソース大さじ

塩こしょう 適宜

ご飯 4人

ミニトマト8個

レタスカキャベツ 適宜

<作り方>

① 玉ねぎをみじん切りにし、ミニトマトは半分に切る。レタス(キャベツ)は千切りにする。

② 熱したフライパンに油を入れ、合いびき肉を炒める。

③ 赤身がなくなってきたら、みじん切りした玉ねぎを加えて炒める。

④ 火が通ったら、塩こしょうと★の調味料を加えて炒め、少し煮詰め、味をととのえる。

⑤ ご飯を盛りつけ、レタス(キャベツ)を乗せ、その上に④を乗せる。

⑥ ミニトマトを飾って出来上がり。

お好みでチーズをかけてください。



漬け込むだけ!豚の照り焼き丼

<材料>4人

豚こま肉 400g

玉ねぎ 1個

長ネギ 1/4 本

★砂糖 大さじ2

★しょうゆ 大さじ2

★みりん 大さじ3

★酒 大さじ3

ご飯 4人分

サラダ油 適宜

刻みのり 適宜

<作り方>

① 玉ねぎをスライスし、長ネギはななめ切りにする。

② 豚ロース肉にフォークで穴を開ける。

③ 袋に豚ロース肉、玉ねぎ、長ネギ、★の調味料を入れ、30分ほど漬け込む。(冷凍保存してもよい)

④ 熱したフライパンに油を入れ、漬け込んだ豚肉を野菜を炒める。

⑤ ごはんの上に刻みのりをまぶし、③を盛り付ける。余ったたれがあれば、フライパンで熱し、とろみがついたらごはんの上にかけてもよい。

!ひと手間ポイント!

半熟卵を加えると、さらにおいしいです。沸騰した湯で、冷蔵庫から出した卵を6分ゆでると、半熟になります。お試しください。

野菜たっぷり焼きうどん!

<材料>4人

うどん 4玉

豚こま肉 350g

キャベツ 150g

にら 1/2束

にんじん 中1/2本

もやし 1袋

サラダ油 適宜

塩こしょう 適宜

★顆粒和風だし

★酒 大さじ2

★醤油 大さじ2

<作り方>

① キャベツはざく切り、にらは4cm長さ、にんじんは短冊切りにする。もやしは水洗いし、水気を切っておく。

② 熱したフライパンに油、豚こま肉を入れ炒める。火が通ったら①の野菜を加えて炒める。

③ 塩こしょうと★の調味料を加え、味をつける。この時、少し濃いと感じるくらいがよい。

④ うどんを加えてさらに炒め、味をなじませる。塩こしょうで味をととのえる。

⑤ お皿に盛り付け、かつお節をまぶして完成。