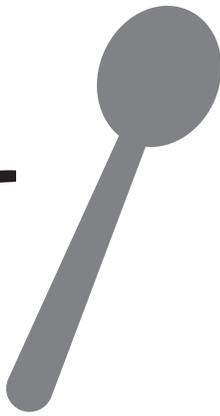




ボクをつくる
カンタンごはん





はじめに

この冊子は、ゆるいキャラクターを取り入れた、簡単に作れる料理のレシピ冊子です。就職をして一人暮らしをはじめて最初は仕事と家事の両立が大変という声から、料理をピックアップしてこの冊子を考えました。私自身、あまり料理をしてこなかったので、一人暮らしをはじめたら絶対に苦労すると思いました。そんな人たちをこの冊子で少しでもお手伝いできたらいいな、と思っています。

ポクのつくる カンタンごはん



秋山 結菜



目次

| | | | | | |
|----|------------|----|----|------------|----|
| 01 | トマトソースパスタ | 6 | 08 | 鮭のムニエル | 34 |
| 02 | チャーハン | 10 | 09 | トマトチーズリゾット | 38 |
| 03 | ジャーマンポテト | 14 | 10 | 豚丼 | 42 |
| 04 | 鯖のみそ煮 | 18 | 11 | 肉野菜炒め | 46 |
| 05 | オムライス | 22 | 12 | 豚肉と大根の甘辛煮 | 50 |
| 06 | 豚肉と白菜の重ね蒸し | 26 | 13 | 豚のしょうが焼き | 54 |
| 07 | 肉じゃが | 30 | 14 | 麻婆豆腐 | 58 |



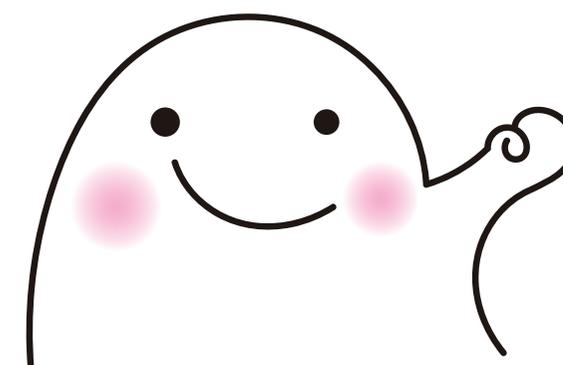
01



トマトソースパスタ



かなり簡単で作りやすい★トマトの酸味で
さっぱりしていてすごくおいしい! さらに、
チーズをかけて食べてもおいしいよ!



トマトソースパスタ



作り方

材料 (1人分)



● パスタ …………… (100g)



● トマト缶 …………… (1/2缶)



● 玉ねぎ …………… (1/4個)

● ベーコン …………… (20g)

● にんにく …………… (1片)

● オリーブオイル …………… (大さじ1杯)

● 塩 …………… (適量)

● コショウ …………… (適量)

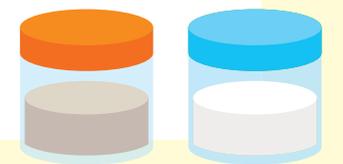


- 01 玉ねぎとにんにくをみじん切りにするよ。
- 02 ベーコンを1cm幅で短冊切りにするよ。
- 03 フライパンを熱して、オリーブオイルを入れて玉ねぎ、にんにく、ベーコンを炒めるよ。
- 04 トマト缶の中身を入れ少し煮て、塩とコショウで味を整えるよ。(ソースの完成だよ)
- 05 パスタを茹でるお湯を用意して、パスタを茹でるよ。
- 06 茹で上がったパスタをお皿によそって、トマトソースをかけて完成だよ。



MEMO

トマト缶を余らせたくない場合は多めに作ってパンやごはんにかけて食べるのもありだよ!



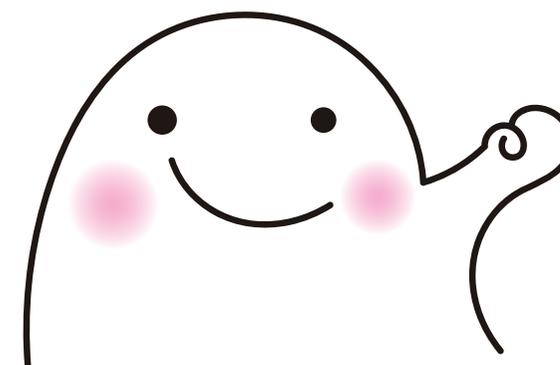
※材料の量はあくまで目安だよ。



チャーハン



チャーハンは、スピードと火加減が命★
それによって、チャーハンの仕上がりが
変わってくるよ!上手に作ってみよう!



チャーハン



材料 (2人分)



●ごはん …………… (茶碗山盛り2杯)



●たまご …………… (2個)

●長ネギ …………… (1/2本)



●ベーコン …………… (40g)

●ガラスープ顆粒 …………… (小さじ2杯)

●塩 …………… (適量)

●コショウ …………… (適量)

●醤油 …………… (適量)

●油 …………… (大さじ2杯)



※材料の量はあくまで目安だよ。

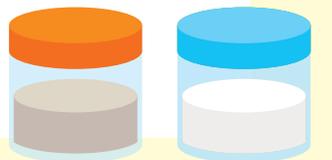
作り方

- 01 長ネギをみじん切りにして、ベーコンを1cm幅で短冊切りにするよ。
- 02 たまごを割りほくしておくよ。
- 03 フライパンを熱して、油を入れるよ。
- 04 ときたまごを入れて、すぐに長ネギ、ベーコン、ごはんを加えて、強火で手早く炒めるよ。
- 05 ガラスープ顆粒、塩、コショウで味を整えるよ。
- 06 仕上げに鍋はだに醤油を回し入れ、軽く炒めたらお皿によそって完成だよ。



MEMO

強火で調理すると
ごはんがばらりとなるよ!

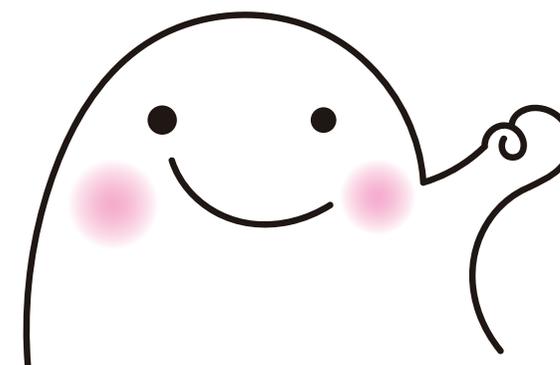




ジャーマンポテト



ベーコンの旨みが、玉ねぎとじゃがいもに
しみこんでとてもうまうま★ジャーマン
ポテトのベーコンは厚切りがいい。



ジャーマンポテト



作り方

材料 (2人分)



●ジャガイモ …………… (3個)



●玉ねぎ …………… (1/2個)

●厚切りベーコン…………… (80g)

●にんにく …………… (2片)

●塩 …………… (適量)

●コショウ…………… (適量)

●油 …………… (大さじ1杯)



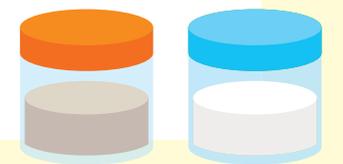
※材料の量はあくまで目安だよ。

- 01 ジャガイモの皮をむき一口サイズに切って、耐熱皿に入れラップをして、電子レンジで5~6分加熱するよ。
- 02 玉ねぎを2cm幅でくし切りにして、にんにくはスライスにするよ。ベーコンはお好みサイズで切ってね。
- 03 フライパンを熱して、油とにんにくを入れるよ。
- 04 にんにくの香りがしたら、ベーコン、玉ねぎ、ジャガイモを入れて、ジャガイモにしっかり火が通るまで弱火でじっくり炒めるよ。
- 05 塩やコショウで味を整えて、お皿によそって完成だよ。



MEMO

ジャガイモをあらかじめレンジすると時短できるよ!

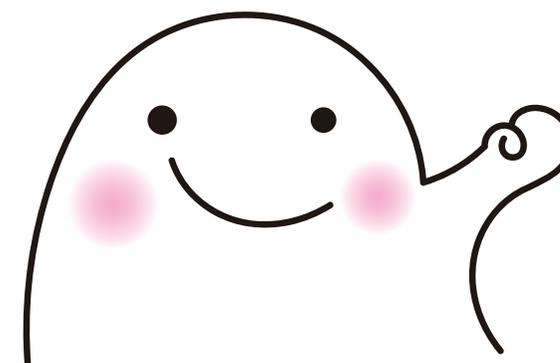




鯖のみそ煮



鯖のみそ煮とごはんの相性がバツグン★
はしの勢いが止まりません!骨が多いので、
喉に刺さらないように注意して食べよう!



鯖のみそ煮



材料 (2人分)



●鯖の切り身 …………… (2切れ)



●しょうが…………… (1片)



●みそ …………… (大さじ1杯)



●砂糖 …………… (大さじ1/2杯)

●酒 …………… (大さじ1/2杯)

●みりん …………… (大さじ1杯)

●水 …………… (200cc)

●酢 …………… (大さじ1杯)



※材料の量はあくまで目安だよ。

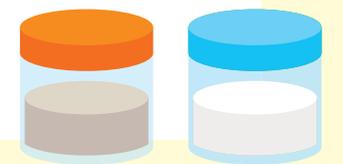
作り方

- 01 鯖の皮に十字の切れ目を入れて、酢を加えた熱湯をかけて臭みをとって、流水で洗いペーパータオルで軽くふきとるよ。
- 02 しょうがの皮をむいて、スライスするよ。
- 03 鍋に水としょうがを入れて、火をつけるよ。
- 04 みそ、砂糖、酒、みりんを加えて、煮立ってきたら鯖を入れるよ。
- 05 落とし蓋をしながら弱火で10分程煮るよ。
- 06 落とし蓋をとって、煮汁を煮詰めるよ。
- 07 鯖をお皿に移して、煮汁をかけて完成だよ。



MEMO

煮汁を吹きこぼさないように気をつけよう!





オムライス



アツアツでとろとろのたまごが、チキン
ライスとマッチ★ケチャップでたまごに
ラクガキするのもすごく楽しいよ!



オムライス



作り方

材料 (1人分)



●ごはん …………… (茶碗2杯)



●玉ねぎ …………… (1/4個)



●鶏もも肉 …………… (50g)

●ケチャップ…………… (大さじ3杯)



●たまご …………… (2~3個)

●マヨネーズ…………… (大さじ1杯)

●塩 …………… (適量)

●コショウ…………… (適量)



●油 …………… (小さじ2杯)



- 01 玉ねぎをみじん切りにして、鶏もも肉を細かく切るよ。
- 02 フライパンに油(小さじ1杯)を入れて、玉ねぎと鶏もも肉を炒めて、塩とコショウで味をつけるよ。
- 03 ケチャップを加えて、軽く水分を飛ばした後、ごはんを入れて混ぜ炒めるよ。(チキンライスの完成だよ)
- 04 たまごを割って、マヨネーズを加えて混ぜるよ。
- 05 フライパンを熱して、残りの油を入れるよ。たまごを流し入れて、全体をかき混ぜながら半熟くらいまで火を入れるよ。
- 06 お皿によそったチキンライスの上にたまごをのせて、ケチャップをかけて完成だよ。



MEMO

チキンライスを作った
フライパンを使う場合は
一度軽くペーパーで拭こう!



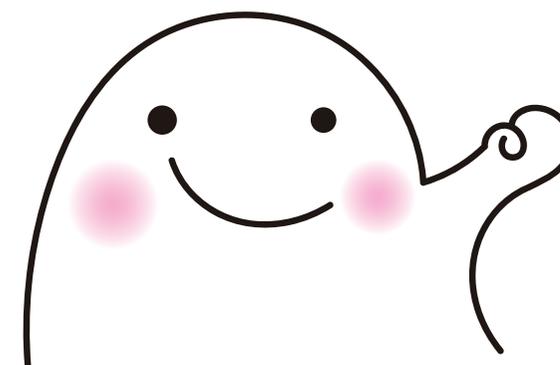
※材料の量はあくまで目安だよ。



豚肉と白菜の重ね蒸し



白菜がとろとろっ★あっさりとした味つけ
で食べやすい!お好みで醤油やポン酢醤油
などをかけて召し上がれ!



豚肉と白菜の重ね蒸し



材料 (2人分)



- 豚バラ肉 …………… (200g)
- 白菜 …………… (1/8個)
- 和風だし顆粒 …………… (小さじ1杯)
- 水 …………… (100cc)
- お好みで醤油やポン酢醤油など

※材料の量はあくまで目安だよ。

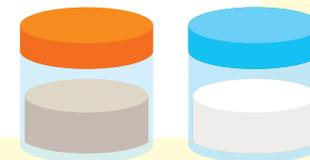
作り方

- 01 豚バラ肉を7~8cm幅で切るよ。
- 02 白菜を7~8cm幅でざく切りにするよ。
- 03 フライパンに切った白菜と豚バラ肉を、交互に重ねて入れるよ。
- 04 和風だし顆粒を水でといて、上からかけるよ。
- 05 蓋をして豚バラ肉と白菜が、やわらかくなるまで弱火で蒸すよ。
- 06 お皿によそって、お好みで醤油やポン酢醤油などをかけて完成だよ。



MEMO

白菜が焦げないように弱火~中火でゆっくりと!





肉じゃが



煮物の定番といったら、やっぱり肉じゃが！
じゃがいもに煮汁をしっかりしみこませる
ことで、おいしさがアップするよ。



肉じゃが



材料 (2人分)



●じゃがいも …………… (2個)

●豚ひき肉 …………… (200g)

●玉ねぎ …………… (1/2個)

●にんじん …………… (1/2本)

●しいたけ …………… (2個)

●小結びしらたき …………… (45g)

●砂糖 …………… (大さじ2杯)

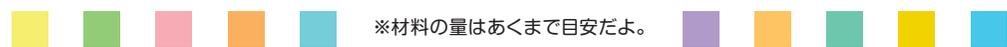
●醤油 …………… (大さじ2杯)

●和風だし顆粒 …………… (小さじ1杯)

●水 …………… (150cc)



※材料の量はあくまで目安だよ。



作り方

- 01 あらかじめ、しらたきを下茹でするよ。
- 02 玉ねぎを2cm幅でくし切りにして、にんじんは乱切りにするよ。
- 03 じゃがいもの皮をむいて一口サイズに切るよ。しいたけは石づきをとって三等分に切るよ。
- 04 鍋に油を入れ豚ひき肉を炒めて、ほぐれてきたら他の野菜を入れて軽く炒めるよ。
- 05 水と和風だし顆粒を加えて、煮立ってきたら砂糖を入れて少し煮るよ。
- 06 醤油を加えて、落とし蓋をし10分煮るよ。
- 07 しらたきを入れて、落とし蓋をし10分煮るよ。
- 08 蓋をとって、煮汁が少しになるまで煮て完成だよ。



MEMO

調味料を入れる時は砂糖を最初にすると味がしみやすくなるよ!





鮭のムニエル



バターを使うことで、コクがでるので鮭の
おいしさがグンッとアップ★とてもいい
香りで、食欲がそそられるよ!



鮭のムニエル



材料 (1人分)



- 鮭の切り身 …………… (1切れ)
- 塩 …………… (ひとつまみ)
- コショウ …………… (適量)
- バター …………… (10g)
- 小麦粉 …………… (適量)
- オリーブオイル …………… (大さじ1杯)



※材料の量はあくまで目安だよ。

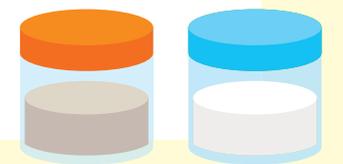
作り方

- 01 鮭の両面に塩とコショウをつけて、少し時間をおくよ。
- 02 小麦粉を鮭の両面に軽くつけるよ。
- 03 フライパンを熱して、オリーブオイルを引き、鮭を入れて焼くよ。
- 04 片面に軽く焦げ色がついたら、ひっくり返してもう片面も同じように焼くよ。
- 05 バターを加えてとけてきたら、軽く鮭にかけて火を止めるよ。
- 06 鮭をお皿に移して、バターを上からかけて完成だよ。



MEMO

鮭が辛口の場合は
下味の塩は控えめに
バターは焦げつかせない
ようにきをつけてね!





トマトチーズリゾット



トマトジュースを使ってカンタンに作ることができるよ! トマトとチーズとごはんが最高にマッチしておいしいさバツグン★



トマトチーズリゾット



作り方

材料 (1人分)



●ごはん …………… (茶碗1杯)



●トマトジュース …………… (190g)



●玉ねぎ …………… (1/4個)

●ベーコン …………… (20g)



●にんにく …………… (1片)

●オリーブオイル …………… (小さじ1杯)

●コンソメ顆粒 …………… (小さじ1/3杯)

●塩 …………… (適量)

●コショウ …………… (適量)



●チーズ …………… (適量)

●水 …………… (100cc)

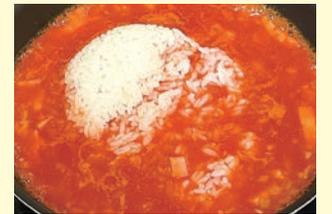


01 玉ねぎとにんにくをみじん切りにするよ。



02 ベーコンを1cm幅で短冊切りにするよ。

03 フライパンを熱し、オリーブオイルを入れて、玉ねぎ、にんにく、ベーコンを炒めるよ。



04 トマトジュース、コンソメ、ごはんの順番に材料を入れ、軽くかき混ぜて煮るよ。

05 塩とコショウで味を整えるよ。

06 お皿によそって、お好みの量でチーズをトッピングして完成だよ。



MEMO

トマトジュースで
手軽に作れちゃう!



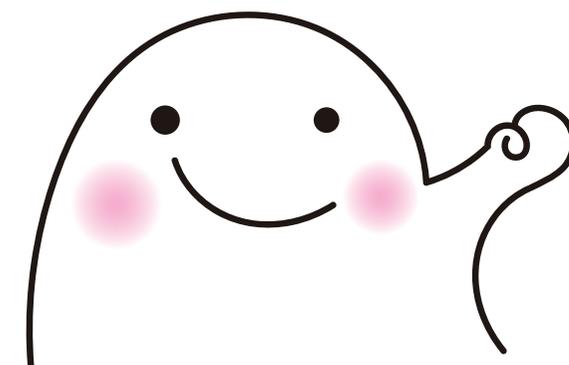
※材料の量はあくまで目安だよ。



豚丼



つゆだくにして豚肉とごはんを、口の中にかきこもう! 千切りにしたキャベツを添えて、バランスもバッチリ★



豚丼



材料 (1人分)



●ごはん …………… (どんぶり1杯)

●豚バラ肉 …………… (80g)

●キャベツ …………… (葉1/2枚)

●しょうが …………… (1片)

●にんにく …………… (1片)

●砂糖 …………… (大さじ1/2杯)

●醤油 …………… (大さじ1杯)

●酒 …………… (大さじ1杯)

●水 …………… (大さじ1/2杯)

●油 …………… (少々)



※材料の量はあくまで目安だよ。

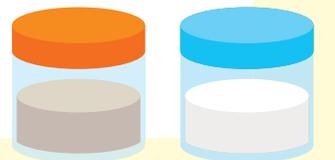
作り方

- 01 しょうがとにんにくをみじん切りにするよ。
- 02 キャベツは千切りにするよ。
- 03 豚バラ肉は適当な長さに切るよ。
- 04 フライパンに油を入れて、しょうが、にんにくを軽く炒めるよ。
- 05 豚バラ肉を入れて、さらに炒めるよ。
- 06 砂糖、醤油、酒、水を加えて、豚バラ肉と絡めるよ。
- 07 どんぶりにごはん、キャベツ、炒めた豚バラ肉を入れるよ。
- 08 お好みでマヨネーズをかけて完成だよ。



MEMO

豚バラ肉を使う方が冷めても肉がかたくならずおいしいよ!

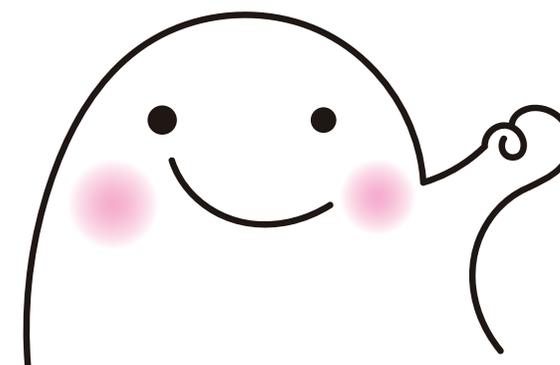




肉野菜炒め



味つけは無限大★自分好みの味つけを
見つけて、野菜をもりもり食べよう！ボクのお
すすめの味つけは、焼肉のたれだよ！



肉野菜炒め



作り方

材料 (2人分)



● 豚肉細切れ …………… (200g)



● ピーマン …………… (1個)



● もやし …………… (100g)



● キャベツ …………… (1/8個)

● 玉ねぎ …………… (1/4個)

● にんじん …………… (1/3本)

● 焼肉のたれ …………… (大さじ3杯)

● 油 …………… (小さじ2杯)

● 塩 …………… (少々)

● コショウ …………… (少々)



- 01 豚肉に塩とコショウで下味をつけるよ。
- 02 キャベツを5cm角でざく切りにして、ピーマンは種を取って、細切り(ほそぎり)にするよ。
- 03 にんじんを3cm幅で短冊切りにして、もやしは軽く洗いを切るよ。
- 04 フライパンを熱して、油を入れ豚肉を炒めるよ。
- 05 色が変わってきたら、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、もやしの順番に入れて、強火で炒めていくよ。
- 06 たれを加え全体に絡んだら、皿によそり完成だよ。



MEMO

炒める前に野菜の水分をしっかり切ろう！
野菜を加えたら強火で手早く炒めよう！



※材料の量はあくまで目安だよ。



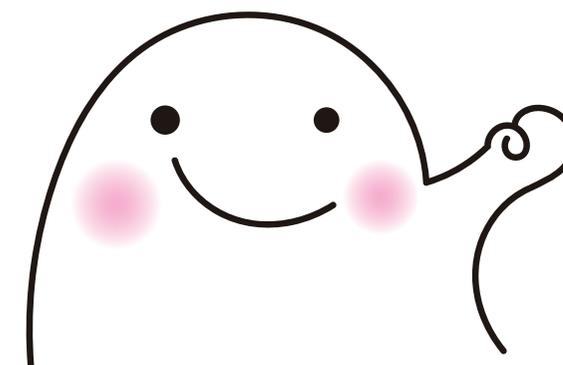
12



豚肉と大根の甘辛煮



甘辛で味つけされた豚肉と大根がとてもおいしい!ごま油のいい香りが、食欲を増進させるよ!ごはんと相性バッチリ★



豚肉と大根の甘辛煮



材料 (2人分)



●豚バラ肉 …………… (80g)



●大根 …………… (1/4個 / 約7cm幅)



●醤油 …………… (大さじ1杯)

●みりん …………… (大さじ1杯)



●砂糖 …………… (大さじ1杯)

●水 …………… (100cc)

●和風だし顆粒 …………… (少々)



●ごま油 (油) …………… (少々)



※材料の量はあくまで目安だよ。

作り方

- 01 大根を1cm幅でちよう切りにするよ。
- 02 豚バラ肉を5cm幅で切るよ。
- 03 フライパンを熱しごま油を入れて、豚バラ肉を炒めるよ。
- 04 色が変わりはじめたら大根を入れて、さらに炒めるよ。
- 05 水と和風だしを加えてさらに砂糖、醤油、みりんを加えるよ。
- 06 汁気がなくなるまで煮詰めるよ。
- 07 汁気がなくなったら、お皿によそって完成だよ。



MEMO

大根は薄すぎず
厚すぎずで切ろう!

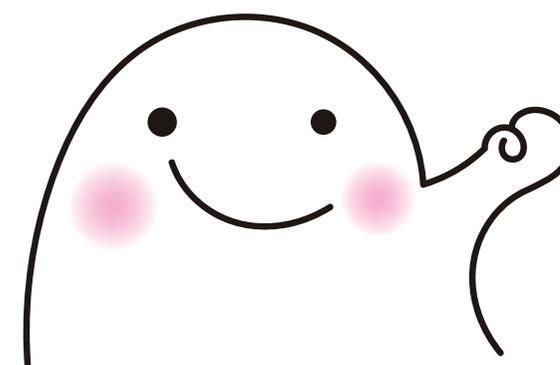




豚のしょうが焼き



しょうがのチューブを使って、カンタンに
作ることができるよ! 酢を加えることで、
ほんのりさっぱりとした味になるよ!



豚のしょうが焼き



材料 (2人分)



● 豚肉細切れ …………… (200g)



● 玉ねぎ …………… (1/4個)



● 醤油 …………… (大さじ1杯)

● 酒 …………… (大さじ1杯)



● 砂糖 …………… (小さじ2杯)

● 酢 …………… (小さじ2杯)

● 油 …………… (小さじ2杯)

● しょうがチューブ …………… (3cm)



● 小麦粉 …………… (大さじ1杯弱)



※材料の量はあくまで目安だよ。

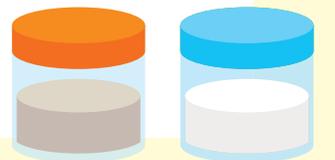
作り方

- 01 ポリ袋に豚肉と小麦粉を入れ袋の中に軽く空気を含ませて、豚肉に小麦粉をまんべんなくまぶすよ。
- 02 玉ねぎをすりおろすよ。
- 03 別の器に醤油、しょうが、酒、砂糖、酢をよく混ぜておくよ。
- 04 フライパンを熱し油を引き、豚肉を炒めるよ。
- 05 豚肉に火が通ったら、一度火を止め別の器に取り出すよ。
- 06 再び火をつけフライパンに残った油で、すりおろした玉ねぎを軽く炒め混ぜ合わせた調味料を入れて、軽く煮立たせるよ。
- 07 煮立ったら豚肉を戻し、たれと軽く絡めて完成だよ。



MEMO

肉に小麦粉をはたくことでたれとよくからみおいしくできるよ!

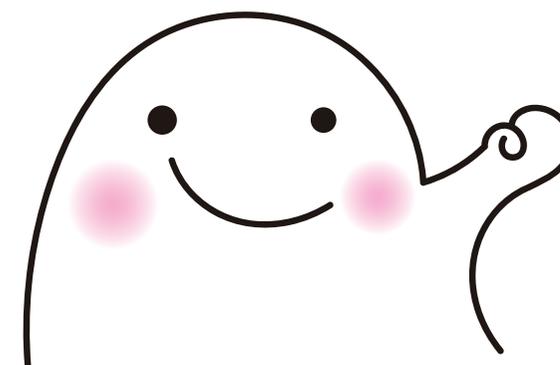




麻婆豆腐



しっかり豆腐に味がしみこんでいてとても
おいしいよ!ピリ辛でさらに食欲が増進、
ほかほかのごはんと一緒に召し上がれ★



麻婆豆腐



作り方

材料 (2人分)



●豆腐 …………… (1丁)



●豚ひき肉 …………… (100g)

●長ネギ …………… (1/2本)

●しいたけ …………… (1個)

●しょうがチューブ …………… (3cm)

●にんにくチューブ …………… (3cm)

●豆板醤 …………… (小さじ1杯)

●みそ …………… (小さじ1杯)

●ガラスープ顆粒 …… (小さじ1/2杯)

●オイスターソース …… (小さじ1杯)

●水 …………… (200cc)

●水とき片栗粉 …… (大さじ1/2杯)

●油 …………… (適量)



01 豆腐はあらかじめザルに入れて、水を切るよ。

02 長ネギとしいたけをみじん切りにするよ。

03 フライパンを熱し油を引いて、長ネギ、しいたけ、豚ひき肉、しょうが、にんにくを入れて、炒めるよ。

04 豆板醤とみそを入れて、さらに炒めるよ。

05 賽の目に切った豆腐をフライパンに入れ、水、ガラスープ顆粒、オイスターソースを加えて少し煮るよ。

06 水とき片栗粉を入れて、とろみをつけて完成だよ。



MEMO

豆腐に味がしみるように
少し煮るといいよ!



※材料の量はあくまで目安だよ。

おわりに

いかかでしたか？この冊子が、少しでもお役に立てると
うれしいです。今回、この冊子を制作する中で、実際に
教えてもらいながら私自身で料理を試みたり、作って
いるところを観察することで、仕事が終わった後に料理を
するというのはとても大変なことだったんだな、と改めて
感じました。料理を作ってもらえるというのは、とても
ありがたいことなんだと実感することができました。

ボクのつくるカンタンごはん

2024年1月26日 発行

著者 秋山 結菜

連絡先 sdc-g21002@sist.ac.jp



