

多治見市 匿名 他

肉味噌

(1人(1食)あたり105kcal)

しょうゆを赤味噌に替えて、豚ひき肉で作リ、ご飯にかけたり、野菜炒め、麻婆豆腐など、アレンジします。

羽島市 あっくんママさん

材料

合挽肉または豚挽き肉 …… 300g
しょうがのみじん切り …… 大さじ1と1/2
サラダ油 …… 大さじ1
A
しょうゆ …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ3
酒 …… 大さじ4
味噌 …… 大さじ1と1/2

作り方

①熱したフライパンにサラダ油をひいて挽き肉がポロポロになるまで炒める。
②①にしょうが、Aを加え、汁気がなくなるまで炒め合わせる。

卵焼きにいれたり、ごはんにかけて、コロケの具にしたり…濃い味付でいろいろ使えます。

多治見市 匿名

美濃市 N・Sさん

しょうがときのこの佃煮風

(1人(1食)あたり25kcal)

材料

きのこ
まいたけ …… 1パック
エノキ …… 2パック
エリンギ …… 1パック
しょうが …… 2かけ(40g)
(お好みで量を調整してください)
A
砂糖 …… 大さじ3
しょうゆ …… 大さじ4

作り方

①きのこは石づきを取って、食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする
②①をAでしんなりするまで煮る。

きのこ類はなんでもよいです。そのままでも、豆腐にのせても、混ぜごはんにしてもおいしいです。

神岡町 K・Mさん

牛肉のしぐれ煮

(1人(1食)あたり117kcal)

牛肉を煮るとき、しょうがの千切りを加えてもおいしいです

材料

牛肉うす切り …… 400g
A
しょうゆ …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ3
酒 …… 1/4カップ

作り方

①牛肉は1cm幅に切る。
②鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら牛肉を入れて中火で煮る。再び煮立ったらアクを取り焦がさないようにまぜながら汁気がなくなるまで煮る。

各務原市 矢野さん

ラタトゥイユ

(1人(1食)あたり103kcal)

パスタの具にしても、ウイナーなどのつけ合わせにも。クレイジーソルトで味付けしてもおいしいです。

材料

なす …… 2本
パプリカ …… 1個
ズッキーニ …… 1本
玉ねぎ …… 1個
しめじ …… 1パック
オリーブオイル …… 大さじ2
ワインピネガー …… 大さじ1
塩 …… 適量
こしょう …… 少々

作り方

①なす、ズッキーニはヘタを取って乱切り、パプリカはヘタと種を取って一口大に切る。玉ねぎも一口大に切る。しめじは石づきを取って小房に分けておく。
②フライパンにオリーブオイルをひき、野菜を焼き色がつく程度にいためる。
③①をワインピネガー、塩、こしょうで味付けし、冷めたら冷蔵庫で保存する。

大根葉と油揚げの炒り煮



にんじんマリネ風

決め手はガーリックパウダーです。にんじんは包丁で切るより、スライサーを使うほうが口当たりがよいようです。

お料理苦手な私でもおいしくできます。お菓子作りにも使えます。



毎年、畑の大根葉をたくさんもらってきてたくさん作り、チャック袋に分けて冷凍します。味噌汁、チャーハン、大根葉のご飯、どれもおいしく彩りが鮮やかです。

きゅうりの辛味づけ



黒豆の甘煮



アジヤイワシ、白身魚でもおいしくいただけます。

ししゃもの南蛮漬け



土岐市 匿名 他

ししゃもの南蛮漬け

(1人(1食)あたり234kcal)

材料

ししゃも …… 12尾
小麦粉、揚げ油 …… 適量
野菜(たまねぎ、にんじん、ピーマンなど)
A
めんつゆ …… 75cc
酢 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
赤唐辛子の輪切り …… 適量

作り方

①ししゃもは小麦粉をまぶし、からっと揚げる。
②野菜類は千切りにする。かるく炒めてもよい。
③Aを合わせ混ぜ、①と②を漬け込む。

大垣市 匿名

黒豆の甘煮

(1人(1食)あたり101kcal)

材料

黒豆 …… 150g
(2カップの水に浸し、一晩置く)
漬け汁
水 …… 1カップ
三温糖 …… 100g
レモンの絞り汁 …… 大さじ1

作り方

①黒豆は水ごと炊飯器に入れ白米と同様に炊き上げる。
②鍋に水と三温糖を入れて火にかけ沸騰したら火を止める。
③①の煮汁をきり、保存ビンに入れ、②とレモン汁をそそぎ冷蔵庫で保存する。

※炊飯器は5合炊きを使用しています

多治見市 トムママさん

にんじんマリネ風

(1人(1食)あたり42kcal)

材料

にんじん …… 1本
A
すし酢 …… 大さじ2
サラダ油 …… 適量
ガーリックパウダー …… 少々

作り方

①にんじんは皮をむいて、千切り用スライサーで千切りにする。
②Aを混ぜ合わせたものに①を漬け込み、しんなりしたらできあがり。

瑞穂市 K・Dさん

きゅうりの辛味づけ

(1人(1食)あたり52kcal)

材料

きゅうり …… 2~3本
赤唐辛子 …… 1本
しょうが …… 1かけ
塩、ごま油 …… 適量
A
しょうゆ、砂糖、酢 …… 各大さじ1

作り方

①きゅうりは3~4cmに切り、たて4割にして塩をふる。赤唐辛子は小口切り、しょうがは千切りにする。
②鍋にゴマ油と①を入れて炒め、きゅうりを加えてさっと炒めたら火を止める。
③②にAを加えてからめ、しばらく置いてなじませる。

大垣市 すまっこさん

大根葉と油揚げの炒り煮

(1人(1食)あたり74kcal)

材料

大根葉 …… 2本分(約160g)
油揚げ …… 2~3枚
砂糖 …… 小さじ2
しょうゆ …… 大さじ2
ゴマ油 …… 小さじ1
サラダ油 …… 小さじ2
七味唐辛子 …… 少々

作り方

①大根葉はゆでて細かく刻み、水気をよくきる。
②油揚げは油抜きをしてから細く刻む。
③フライパンを熱してサラダ油を入れ、①②を炒め、砂糖、しょうゆで味付けをし、仕上げにゴマ油を加え、七味唐辛子をふる。

冷蔵庫にあると便利な常備菜

(なるべく早めにお召し上がりください。)