

新生姜の佃煮

可児市 さゆなおままさん
参考調理時間:約30分
10gあたり:15kcal



さゆなおままさんの おすすめコメント

新生姜を刻む工程は、ハンディーチョッパー(3ページ)を使用しても楽にできます。

材料
新生姜…400g
A | 砂糖…50g
みりん…70ml
しょうゆ…60ml
酒…大さじ1
酢…大さじ1
白ごま…大さじ1
かつお節(パック)…2袋

作り方

1. 新生姜は洗って、皮ごとフードプロセッサーで粗みじん切りにする。
2. 鍋にたっぷり湯を沸かし、①を入れひと煮立ちさせたらザルにあげ、5~10分水にさらす。
3. 鍋にAを入れ煮立て、水気をしっかり切った②を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
4. ③に酢、ごま、かつお節を混ぜる。

新しょうが
200g
本体価格 298円
税込価格 321円
(7月2週の価格)



これを
使ったよ!

バナナとミニトマトの スムージー

飛騨市 かずえさん
参考調理時間:約5分
1人あたり:319kcal



かずえさんの おすすめコメント

夏にミニトマトがたくさんできた時に、入れてみたら美味しかったです。夏場のおやつや、デザートとして最高です。

教えて みんなの うちのごはん

今月の
テーマ

つぶす・おろす・きざむレシピ

つぶす、おろす、きざむを上手く使って、レパートリーを広げましょう!

材料(1人分)

バナナ…1本 ミニトマト…3個 牛乳…200cc
お好みではちみつやヨーグルト等

作り方

1. バナナは皮をむき適当な大きさに切り、ミニトマトはヘタを取って、それぞれ冷凍しておく。
2. ①と牛乳をミキサーに入れ、トロリとするまで攪拌する。

ミニトマト
150g
本体価格 178円
税込価格 192円
(7月2週の価格)



これを
使ったよ!

材料(4人分)

きゅうり…2本
A | 塩…小さじ1
こしょう…少々
レモン汁…大さじ4
オリーブオイル…大さじ4
長芋…200g
豚ロースしゃぶしゃぶ用…200g
そうめん…300g

作り方

1. きゅうりはへたを落としてすりおろし、Aの材料を加えて混ぜ冷やしておく。
2. 長芋は皮をむき、ビニール袋に入れめん棒でたたく。
3. 鍋に湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ入れ、色が変わったら氷水にとり水気を切る。
4. そうめんを茹で冷水で洗い水気を切り、皿にそうめん、②、③を盛り、①のソースをかける。

これを
使ったよ!

co-op 播州
手延べそうめん
400g(8束)
本体価格 468円
税込価格 505円



おろしきゅうりそうめん

可児市 元祖チャコちゃんさん
参考調理時間:約15分
1人あたり:約495kcal



元祖チャコちゃんさんの おすすめコメント

きゅうりをすりおろし、レモンをきかせた爽やかなソースです。そうめんの喉ごしがさらにUPします。

材料(4人分)

たまねぎ…1/4個
にんじん…1/2本
しいたけ…4個
ピーマン…1個
しょうが…1かけ
豚粗挽き肉…250g
とうがらし(輪切り)…1本分
A | 砂糖…大さじ1/2
酢…小さじ1
しょうゆ…大さじ2
レタス…8枚
トッピング(パプリカ、紫たまねぎ、
かいわれ…適量)

作り方

1. たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、しょうがは粗みじんにきざむ。
2. 熱したフライパンに①、とうがらし、豚粗挽き肉を入れ炒め、Aを加え汁気がなくなるまで煮詰める。
3. レタスは適当な大きさにちぎり、②と好みにトッピングの材料をのせ、巻いていただく。

挽き肉レタス巻き

岐南町 みるきーさん
参考調理時間:約20分
1人あたり:189kcal



これを
使ったよ!

国産豚ゴロゴロミンチ
(バラ凍結)
凍 500g
本体価格 628円
税込価格 678円

