

レンチンぶたすき焼き丼

参考調理時間:10分 1人あたり:706kcal
岐阜市 ポテサラさん



材料(4人分)
豚肉(うす切り)…400g
玉ねぎ…1個

タレ
酒…大さじ8
しょうゆ…大さじ8
みりん…大さじ5
砂糖…大さじ1

ごはん…600g
たまご…4個

- 作り方
1. 豚肉は食べやすい大きさに、玉ねぎはくし切りにする。
 2. ①、タレの材料を耐熱容器に入れ全体に混ぜ合わせ、ラップをかけ600wで2分半加熱する。
 3. ②を一旦取り出し混ぜ、再び電子レンジで600wで4分加熱する。
 4. ご飯をよそい、③のをせ溶き卵をまわしかける。
(生卵を扱う際は温度管理に気をつけましょう)

さくら米たまご
蔵 10個
本体価格 228円
税込価格 246円

これを
使ったよ!



韓国風アヒポキ丼

参考調理時間:約5分 1人あたり:464kcal



各務原市 ハクちゃんのママさん

旅先で食べたポキがおいしくて、以来お刺身はわさび醤油でなく、こればかりです。

ふぞろいの刺身用きはだまぐろ
凍 120g (2冊)
本体価格 398円
税込価格 429円

これを
使ったよ!



教えて みんなの うちのごはん

今月の
テーマ

かんたんぶっかけ飯

一品で大満足のレシピが集まりました。

材料(4人分)
マグロの刺身…400g

タレ
しょうゆ…大さじ2、みりん…大さじ2
コチュジャン…大さじ2、ゴマ油…大さじ2
小ネギ…適量、青シソ…適量、白ごま…適量
韓国のり…適量、ごはん…600g

- 作り方
1. マグロの刺身は1.5cmの角切りにする。
 2. タレの材料を混ぜ、①をあえる。
 3. 小ネギは小口切り、青シソは細切りにする。
 4. ご飯をよそい、②のをせ、③、白ごま、韓国のりをのせる。

材料(4人分)
サバの水煮缶…1缶
トマト…1個
アボカド…1/2個
めんつゆ…大さじ3
ケチャップ…大さじ1
ごはん…600g

- 作り方
1. サバの水煮は水気をきってほぐす。
 2. トマト、アボカドは1cm角に切り、めんつゆ、ケチャップをあえる。
 3. ご飯をよそい、①のをせ、②をかける。

co-op さば水煮(国産さば使用)
190g
本体価格 218円
税込価格 235円

これを
使ったよ!



サバとトマトとアボカド丼

参考調理時間:約5分 1人あたり:404kcal



郡上市 えくぼさん

ご飯だけでなく、豆腐やスパゲティ、素麺にかけても好評です。好みに青シソをちぎって散らしても。

材料(4人分)
きゅうり…1本
ツナ缶…165g
みそ…大さじ4
かつお節…2パック
冷水…600ml
ごはん…600g
お好みの薬味
(青シソ、みょうが、ごま等)…適量

- 作り方
1. きゅうりは薄切りにする。
 2. ボウルに①と、ごはん以外の材料をすべて入れよく混ぜる。
 3. ご飯をよそい、②をかけお好みの薬味のをせていただく。

co-op ライトツナフレーク
(まぐろ 油漬)
70g×3
本体価格 378円
税込価格 408円

これでも
できます!



冷汁

参考調理時間:約5分 1人あたり:412kcal



岐阜市 ひとみちゃんさん

みそは水にすぐ溶けるタイプのものを使ってください。宮崎に行った時、水に溶かすだけで作れる冷汁の素を買ってきておいしかったので、自分でツナなど入れて作るようになりました。豆腐を入れてもおいしいです。