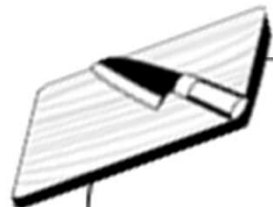


簡単1品料理レシピ集 2017

~コンテスト応募作品からのおすすめレシピ8点~



きゅうトン

ほくほく!いものみ焼き

にんじんそうめん

ナスそのまんまピザ

具材たっぷり豆腐だんごあんかけ

とうふとおくら和え

グラタン風オムライス!!

とうもろこしごはん



**簡単1品料理レシピコンテストにおいて765点
という多数のご応募をいただき、その中から8点
をレシピ集にしました。**

**どれも簡単にできる料理ですので1度作ってみて
ください。**



明智 かめまる

入賞作品

得票数 No.1!



プロ（料飲連合
会）が選んだ1品

野菜もたっぷり
の1品

きゅうトン



ほくほく！
いものみ焼き



にんじんそうめん

優秀作品

～みんなが作ってみたいと思ったレシピたち～



具材たっぷり
豆腐だんごあんかけ



とうふとおくら和え



ナスそのまんまピザ



グラタン風オムライス



とうもろこしごはん

きゅうトン

【材料 2人分】

きゅうり	1本	ごま油	少々
豚肉	100g	しょうゆ	小さじ1
生姜	少々	塩	少々

【作り方】

- ① フライパンにごま油を熱してみじん切りにした生姜（チューブでもよい）、豚肉の順で炒める。
- ② 豚肉の色が変わったら細切りにしたきゅうりを入れさらに炒める。
- ③ しょうゆと塩で味付けする。

ほくほく！いものみ焼き

【材料 2人分】

長いも	1 cmの輪切8枚	マヨネーズ	} お好みの分量で
スライスチーズ	2枚	トンカツソース	
サラダ油	少々	かつお節・青のり	

【作り方】

- ① 長いもの皮をむき、1 cmほどの厚さの輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき長いものがきつね色になるまで焼く。（中火で約5分）
- ③ ②にスライスチーズ、トンカツソース、マヨネーズ、かつお節、青のりの順にのせる。

にんじんそうめん

【材料 2人分】

にんじん	1本	麺つゆ	大さじ1
ピーマン	1個	ポン酢	} お好みの分量で
いりごま	適量	七味	

【作り方】

- ① にんじんの皮をピーラーでむき、ピーマンは千切りにする。
- ② にんじんとピーマンを電子レンジで500W、1分加熱する。
(30秒~1分ゆでてでもよい。)
- ③ いりごま、麺つゆを②に合わせて冷やす。
- ④ お好みでポン酢を加えたり七味をかけてもよい。

ナスそのまんまピザ

【材料 2人分】

ナス	1本	ウィンナー	2本
トマトケチャップ	適量		
スライスチーズ	2枚		

【作り方】

- ① ナスを縦半分に切り、電子レンジで500W2分加熱する。
- ② トマトケチャップをぬる。
- ③ ①にスライスチーズと輪切にしたウィンナーをのせる。
- ④ 電子レンジのオーブンモードで3分加熱する。
(オーブントースターやフライパンで加熱してもよい。)

具材たっぷり豆腐だんごあんかけ

【材料 2人分】

豆腐	1/2丁	しょうゆ	少々	
しいたけ	1/2本			
いんげん豆	2本	A {	だし	大さじ2
にんじん	1/4本		醤油	小さじ1/2
塩	少々		みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2		片栗粉	大さじ1/2

【作り方】

- ① しいたけ、にんじん、いんげん豆を0.5cm角位に切る。
- ② 水切りした豆腐をつぶして①と塩、しょうゆ、片栗粉を混ぜ合わせ、ラップで包んで口を輪ゴムで軽く止め、電子レンジ500W5分加熱する。
- ③ Aを合わせてよくかき混ぜ電子レンジ500W30秒～1分加熱し、よくかき混ぜる。
- ④ ラップから器に移した②に③をかける。

とうふとおくら和え

【材料 2人分】

とうふ	1/2丁	かつお節	少々
オクラ	4本	麺つゆ	小さじ2
梅干し	4個		

【作り方】

- ① おくらを1分程ゆで、冷めたら細かく輪切にする。
- ② 梅干しは種を取り除き、ペースト状になるよう細かく刻む。
- ③ 豆腐を混ぜほぐし①、②とかつお節、麺つゆを加えて和える。

グラタン風オムライス！！

【材料 2人分】

たまねぎ	1/2個	トマトケチャップ	大さじ5
ベーコン	1枚	塩コショウ	少々
白ごはん	100g	チーズ	少々

【作り方】

- ① たまねぎとベーコンを一口大に切る。
- ② 耐熱マグカップに白ごはん、①の具材、トマトケチャップ（大さじ3）を混ぜ合わせて入れる。
- ③ 電子レンジ500W5分加熱し、チーズとトマトケチャップ（大さじ2）をのせる。
- ④ ③を電子レンジのオーブンモードで5分加熱する。
（オーブントースターで加熱してもよい。）

とうもろこしごはん

【材料 2人分】

米	2合	塩	小さじ2
とうもろこし	1本	酒	大さじ2
(冷凍の場合は100g)			

【作り方】

- ① 米を洗っておく。
- ② とうもろこしの芯から粒を切り落とす。
- ③ 炊飯器に塩、酒、とうもろこしの粒を入れて軽くかき混ぜる。
- ④ とうもろこしの芯を③の上のにのせて炊く。