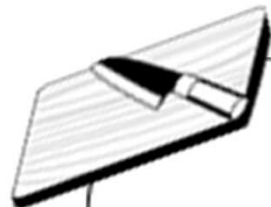


簡単1品料理レシピ集 2018

～コンテスト応募作品からのおすすめレシピ8点～



- ・ 明智光秀が最後に食べたスイーツ「ちまき」の様な『高菜ちまき』
- ・ レンジで簡単 ナスとトマトと豚かさね蒸し
- ・ 肉巻きみたらし
- ・ なすと枝豆のしょうがまぶし
- ・ きのことパプリカのレンチン簡単ソテー
- ・ サバ缶と豆苗のサラダ
- ・ 野菜たっぷりレンコンサラダ
- ・ 夏バテ解消！オクラネギたまご飯



**簡単1品料理レシピコンテストにおいて718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

プロ（料飲連合
会）が選んだ1品



レンジ簡単
ナスとトマトと豚かさね蒸し



明智光秀が最後に食べ
たスイーツ「ちまき」の
様な『高菜ちまき』

亀岡ゆかりの武将
明智光秀にちなん
だ1品

抜群の
アイデア!



肉巻きみたらし

優秀作品

～みんなが作ってみたいと思ったレシピたち～



なすと枝豆のしょうがまぶし



サバ缶と豆苗のサラダ



きのこパプリカのレンチン
簡単ソテー



野菜たっぷりレンチンサラダ



夏バテ解消！オクラネギたまご飯

明智光秀が最後に食べたスイーツ「ちまき」の様な
『高菜ちまき』

【材料 2人分】

ごはん	200g	生姜（チューブ）	5g
高菜の漬物	2枚		
佃煮	10g		

※つくだ煮を鯖のみそ煮の缶詰めに変えても佃煮風になります。

【作り方】

- ① 佃煮に生姜を加える。（鯖の缶詰めを使用する場合は軽く水分を切り鯖をほぐして生姜を加えて使用します。）
- ② ごはんに①を混ぜる。
- ③ 高菜の葉を広げてごはんをのせ、ちまき状に巻く。
ちまき状については出来上がりの写真を参考に・・・。

レンジで簡単 ナスとトマトと豚かさね蒸し

【材料 2人分】

ナス	中サイズ1本	A — {	ごま油	大さじ1
トマト	中サイズ1/2個		生姜（チューブ）	小さじ1
豚肉	150g		ぽん酢	大さじ2

【作り方】

- ① ナスとトマトを5mm位のななめ切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ② 耐熱皿にナス、トマト、豚肉を重ねて並べる。
 - ③ ②にラップをかけ、電子レンジ（500W 9分）で加熱する。
 - ④ ③にAをかける。
- ※ 切り方や並べ方は最初のページの写真を参考に・・・。

肉巻きみたらし

【材料 2人分】

みたらし団子	市販のもの1パック（3本程度）
豚肉	90～100g
ねぎ（冷凍でも良い）	少々

【作り方】

- ① 豚肉2～3枚を団子の幅になるよう広げて並べる。
- ② ①の豚肉の端に置いたみたらし団子に巻きつける。
- ③ 熱したフライパンでねぎをのせて焼く。
（レタス、キャベツなどで巻いたりすると野菜も摂れてバランスアップ！！）

※豚ばら肉は油が多いので油をひかずに焼きます。

なすと枝豆のしょうがまぶし

【材料 2人分】

ナス	1本	A	生姜チューブ	小さじ1/2
枝豆（冷凍でも良い）	40g		ごま油	少々
			醤油	小さじ1と1/2

【作り方】

- ① ナスは縦半分に切って斜め薄切りにして水にさらす。
- ② ①の水気を切って耐熱容器に入れ電子レンジ（500W2分）で加熱する。
- ③ ②に枝豆を加えて電子レンジ（500W2分）加熱する。
- ④ ③にAを加えてあえる。

きのこパプリカのレンチン 簡単ソテー

【材料 2人分】

しめじ	50 g	塩コショウ	少々
舞茸	50 g	ブラックペッパー	少々
えのき	30 g		
パプリカ	20 g		

【作り方】

- ① きのこの根もと1 cm程度（石づき）部分を切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。
 - ② パプリカは千切りにする。
 - ③ ①と②を耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ（500W3分）加熱する。
 - ④ ③の水気を軽く除いて塩コショウ、ブラックペッパーで味付けする。
- ※ なくても美味しいですが、③でオリーブオイル小さじ1程度を加えると風味がUP！！

サバ缶と豆苗のサラダ

【材料 2人分】

豆苗	1パック	A	{	缶詰めの汁 マヨネーズ	
鯖のみそ煮缶詰め	40g				大さじ2
すりごま	小さじ2				大さじ1

【作り方】

- ① 豆苗の根の部分を取り落とし、食べやすい大きさに切り水でサッと洗う。
- ② 水気を残したまま、ラップをして電子レンジ（500W1分～1分30秒）で加熱する。
- ③ ②の水気を絞り（熱いので注意！！）ほぐした鯖と混ぜ合わせる。
- ④ ③にAとすりごまを加えてあえる。

野菜たっぷりレンコンサラダ

【材料 2人分】

れんこん	25 g	A {	マヨネーズ	小さじ1
にんじん	15 g		醤油	小さじ1 / 4
きゅうり	25 g		すりごま	大さじ1 / 2
ソフトさきいか	10 g			

【作り方】

- ① きゅうり、にんじんは細千切り（スライサーを使っても良い）
れんこんは薄いイチョウ切りにする。
- ② きゅうりは水にさらしておく。
- ③ にんじん、れんこんを耐熱容器に入れラップをして電子レンジ
（500W5分）で加熱する。
- ④ ③に水気を切った②と2～3 cm位にちぎったソフトさきいかとA
を加えて混ぜ合わせる。

夏バテ解消！オクラネギたまご飯

【材料 2人分】

ごはん	200g	醤油	適量
ねぎ（冷凍でも良い）	100g		
オクラ（冷凍でも良い）	6本分（100g）		
卵	2個		

※醤油はだし醤油にすると塩分控えめでうま味アップ！！

（簡単だし醤油/醤油 小さじ1/2 みりん 小さじ1/2：水 小さじ1/2
＋顆粒だしの素 少々）

【作り方】

- ① オクラを鍋で2分ほど茹でるか、電子レンジ（500W2分）で加熱する。
- ② ねぎ、オクラを小口切りにして混ぜ合わせる。
- ③ 茶碗にごはんを盛り付け、上に②をのせる。
- ④ ③の真ん中にくぼみを作って卵を割り入れる。
（卵黄だけでも良い）