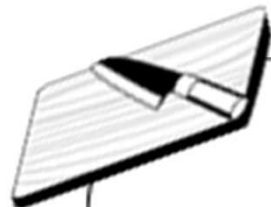


# 簡単1品料理レシピ集 2017

～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!



きゅうトン

プロ（料飲連合  
会）が選んだ1品



ほくほく！  
いものみ焼き

野菜もたつぷり  
の1品



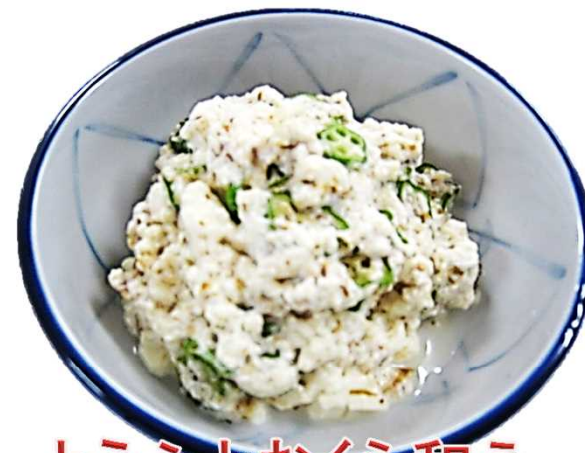
にんじんそうめん

# 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<br>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 | 100 g  | 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 米を洗しておく。
- 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にかき混ぜる。
- ④ とうもろこしの芯を③の上にのせて炊く。