

簡単1品料理レシピ集 2016

～コンテスト応募作品からのおすすめレシピ6点～

えのポン

えいようまんてんジャーマンポテト

大根ときゅうりのかみかみサラダ

鶏十ゲット

そうめんヤキヤキ

海と山のたきこみご飯

亀岡市健康福祉部健康増進課：編集

**今回、簡単1品料理レシピを募集したところ439点
という多数のご応募をいただき、その中から6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一度作ってみてくだ
さい。**



えのポン



えいようまんてんジャーマンポテト



大根ときゅういのかみかみサラダ



鶏ナゲット



そうめんヤキヤキ



海と山のたきこみご飯



えのポン

【材料 2人分】

えのき茸	小1 / 2パック	きゅうり	1 / 2本
にんじん	小1 / 2本	ポン酢	適量

【作り方】

- ① えのきは軸を取り除き、3 cmくらいの長さに切る。
- ② 人参・きゅうりは3 cmくらいの長さのせん切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したらえのきと人参を入れ、やわらかくなればザルに移し、水をかけずに自然に冷ます。
- ④ ③が冷めればきゅうりを加えて混ぜて器に盛り付け、ポン酢をかける。

えいようまんてんジャーマンポテト

【材料 2人分】

じゃがいも	中1個	玉ねぎ	中1/2個
ピーマン	1/2個	ウインナー	60g
サラダ油	適量	塩・コショウ	少々

【作り方】

- ① ジャがいもは皮をむいてひと口大に切り2～3分水でさらし、レンジで8分ほど加熱する。
- ② 玉ねぎはくし切り、ピーマンは大き目のせん切り、ウインナーは薄く切る。
- ③ 熱したフライパンに油をひいてじゃがいもを炒め、少し焼き色がつけば、玉ねぎ・ウインナー・ピーマンの順で炒め、火が通れば塩・コショウで味をととのえる。
- ④ 玉ねぎが少し茶色になる程度まで炒め、皿に盛り付ける。

大根ときゅうりのかみかみサラダ

【材料 2人分】

切り干し大根	20 g	マヨネーズ	適量
きゅうり	1 本	いりごま	少々

【作り方】

- ① 切り干し大根はひと口大に切り、さっと洗ってゴミを落とし、軽く絞る。
- ② きゅうりは3 cmくらいの長さのせん切りにする。
- ③ ①と②をポリ袋に入れてよくもみ、そのまま半日以上冷蔵庫でねかせる。
- ④ ③を器に移し、マヨネーズで和え、いりごまをふりかける。
※ごまは擦って使用することで吸収されやすくなります。

鶏ナゲット

【材料 2人分】

鶏むねミンチ	100g	人参	20g
ピーマン	1/2個	粉チーズ	大さじ1
小麦粉	大さじ1	たまご	1/2個
片栗粉	大さじ1	塩・コショウ	少々
サラダ油	適量		

【作り方】

- ① 人参・ピーマンはみじん切りにする。
- ② ボウルに全ての材料を入れ練り合わせる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、スプーンですくった②を入れ、弱火で2～3分焼いてひっくり返し、裏面も同じように焼く。

そうめんヤキヤキ

【材料 2人分】

そうめん	1 把	たまご	1 個
ツナ缶	大さじ2	しょうゆ	小さじ1
ミックスベジタブル	大さじ2	サラダ油	適量

【作り方】

- ① そうめんとミックスベジタブルを同じ鍋で1分30秒ゆで、水にさらし水気を切る。
- ② ボウルにたまごを割り、①とツナ缶・しょうゆを加え混ぜる。
- ③ フライパンで油を熱し、②を流し入れて中火で5分焼き、裏返して2～3分、焦げ目がつく程度まで焼く。

※軟らかいのでフライパンの中で適当な大きさに切り分けてからフライ返してひっくり返すと返しやすい。

海と山のたきこみご飯

【材料 2人分】

米	2合	なめ茸	1瓶（120g）
ツナ缶	1缶（70g）	大葉	1枚

【作り方】

- ① 米を洗っておく。
- ② ツナ缶の油をきっておく。
- ③ 通常の水加減でなめ茸とツナ缶を入れ、炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がれば器に盛り付け、せん切りにした大葉をのせる。
（せん切りの大葉をご飯に混ぜてもよい。）

※ツナ缶の油が気になるようであれば、油不使用のツナ缶を使用してもよい。