

ズーム



コクがたっぷり♪ さばのちゃんちゃん焼き

材料 2人分

さば味噌煮缶 1缶

キャベツ 2枚

にんじん 30g

じゃがいも 1個

玉ねぎ 4分の1個

しめじ 2分の1パック

しょうがすりおろし 小さじ1

砂糖 大さじ2分の1

しょうゆ 大さじ1

塩 少々

黒こしょう 少々

サラダ油 大さじ1

バター 15g

作り方 15分

- 1 下ごしらえ
・さば缶は身と汁に分けます。
・キャベツはざく切りにします。
・じゃがいもは5mm幅の半月切りにします。

にんじんは5mm幅の半月切りにします。玉ねぎは5mm幅のくし切りにします。しめじは石づきを切り落とし、小房に分けます。

- 2 フライパンにサラダ油を引いて熱し、中火でじゃがいも、にんじんを炒め、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めます。

- 3 キャベツ、しめじを加えてサッと炒めたら、さば缶を入れます。さば缶の煮汁にしょうが、砂糖、しょうゆを加えて混ぜ合わせ全体に回しかけます。

- 4 フタをして中火で3分ほど蒸し焼きにします。塩、黒こしょうで味を整えて最後にバターをのせたら完成です！お好みでさらに黒こしょうをふりかけて召し上がれ！



海老ときのこのガーリックバター

材料	2人分
エビ	15尾
しめじ、エリンギ	各50g
トマト	1個
にんにく	2片
オリーブオイル	大さじ2分の1
バター	5g
塩、こしょう	少々

作り方

- 1 エリンギは石づきを取ってほぐし、しめじの大きさに揃えて切る。トマトはヘタを取り、12等分のくし切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 エビはしっぽの部分を残して殻をむき、背わたを取って、背の部分に包丁で縦に切り込みを入れる。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが出たらエリンギ、しめじ、トマトを加えて炒める。
- 4 水分が飛んだらエビを並べ入れ、やさしく混ぜながら炒める。エビの色がピンクになったらバターを加え、全体を混ぜて塩、こしょうで味を整える。
- 5 器に盛り、お好みでパセリをふって完成！



さっぱり オクラと鶏ささみの梅和え

材料	2人分
オクラ	6本
塩(板ずり用)	小さじ1
鶏ささみ	1本
料理酒(ささみ用)	大さじ1
白いりごま	適量
■ A. 梅肉大さじ1 めんつゆ(2倍濃縮)大さじ1 砂糖小さじ1 鰹節3g	

作り方	20分
1 準備 鶏ささみは筋を取り除いておきます。 オクラは塩をふり、板ずりをして流水で洗います。 ガクを切り落とし、3等分に切ります。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで1分加熱します。	
2 耐熱皿に鶏ささみと料理酒を入れ、ラップをかけ、火が通るまで600Wの電子レンジで2分加熱します。粗熱が取れたら手で割きます。	
3 ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせます。	
4 1、2を入れて和えます。 器に盛り付け、白いりごまをかけて完成です。	



帆立とアスパラの梅炒め

材料	2人分
帆立	5個
アスパラ	4～5本
玉ねぎ	4分の1個
梅干し	2個
塩	少々
料理酒	大さじ1
鰹節	適量

作り方 10分

- 1 梅干の種を除きたたいてつぶし、料理酒大さじ1を加えて塩少々ふり混ぜる
- 2 アスパラは根本を折り、取り除き下の部分を少しピーラーでむき、3等分に切る
- 3 玉ねぎを切ってほぐし、帆立は半分にする（小さければそのまま）
- 4 フライパンに油をしき、アスパラと玉ねぎを中火で2分炒める
- 5 帆立を加え火が通ったら梅のソースを加え、鰹節を加えたら完成♪



舞茸、キャベツ、玉ねぎの脂肪燃焼スープ

材料	4.5人分
キャベツ	半玉
舞茸	1パック
玉ねぎ	1個
水	1600cc
レモンスライス	数枚
青ネギ	適量
コンソメ顆粒	2個
塩	小さじ2

作り方	20分
-----	-----

1 鍋に水を1600cc入れ火にかけ、ざっくり切ったキャベツと玉ねぎを入れ、蓋をして煮込む

2 野菜が煮えてきたら、舞茸を手でほぐして入れる。
調味料を入れ蓋をし煮込む

3 器に盛り付けたら、レモンスライスと刻んだ青ネギを添えて出来上がり！

トッピングは鯖、鮭フレークもおすすめ♪



にんにく醤油のアボカド納豆和え

材料 2人分

アボカド 1個

レモン汁 小さじ1

納豆 1パック

ミョウガ 1個

大葉 4枚

■ A.しょうゆ大さじ1 すりおろしニンニク小さじ1

白ごま お好み

作り方 10分

- 1 準備。
アボカドは種を取り除き、皮を剥いておきます。大葉は軸を切り落としておきます。

アボカドは一口大に切ります。ボウルに入れてレモン汁を加え、よく混ぜ合わせます。

- 2 大葉、ミョウガは千切りにします。

- 3 別のボウルに納豆、(A)を入れて混ぜ合わせ、1、2を加えてさらによく混ぜ合わせます。

- 4 味がなじんだら器に盛り付け、お好みで白ごまをふって完成です♪



鯖缶のちくわ巻き

材料	2人分
鯖の水煮缶	1缶
ちくわ	5本
大葉	5枚
スライスチーズ	適量
ごま油	大さじ1

■ 爪楊枝

作り方	15分
-----	-----

1 準備

- ・サバの水煮缶汁を切っておく。
- ・大葉はサッと洗って水気を切る。

ちくわを縦に切り、内側に斜めに切り込みを入れる。

2

ちくわの内側を下にして、大葉、チーズ、サバ缶の順で乗せる。

3

クルッと巻いて、両端を爪楊枝で止める。

4

フライパンにごま油を入れ、両面きつね色になるまで焼く。
半分に切ってお皿に盛ったら出来上がり！