



せんべいごはん

@ukimassen

せんべいごはん

麻婆豆腐	2
簡単チキンカツ	3
しょうがの野菜スープ	4
ナスと豚肉のピリ辛炒め	5
鶏の唐揚げ	6
トマトと卵の炒めもの	7
ラタトゥイユ	8
アボカドの生ハム巻き	9
ピーマンのおひたし	9
チキングリル	10
鶏手羽元煮込み	11

※ほとんど全部のレシピが1.5人分くらいなので、人数に応じて倍にしたりしてみてください。

麻婆豆腐

材料

- ひき肉……グー一個分くらい
- 長ネギ……1~2本
- しいたけ……1~2個
- 豆板醤……小さじ1~お好み
- 味噌 (or 甜麵醬) ……大さじ1くらい
- 醤油……大さじ2くらい
- 酒……適当
- 鶏がらスープの素……小さじ2くらい
- 豆腐……150g パック×2
- 片栗粉……大さじ1 (同量の水に溶かす)
- ごま油……ほんのぼちり



作り方

1. ネギとしいたけみじん切りする。粗くていい。
2. フライパンよく熱して油を敷く。
3. ひき肉を炒める。酒ぶち込む。
4. ピンクのところちょっと残ってるくらいでネギ投入。
5. ネギが半透明になってきたらしいたけ投入。
6. しいたけの香りしてきたら、豆板醤と味噌 (砂糖ちょっと入れてもうまい) 入れてまんべんなく炒め合わせる。
7. 水に溶かした鶏がらスープ素入れて、具がひたひたになるぐらいにする。
8. ぐつぐつしたら豆腐を入れる。大きさはお好み。
9. 醤油で味を整える。入れすぎると醤油の味しなくなる。注意。味見ポイント。
10. 水に溶かした片栗粉をぶち込み、さっと混ぜてぐつぐつするまでかき混ぜる。
11. 火を止める直前に、ほんのぼちり、小さじ半分くらいごま油入ると良い香り。
12. 出来上がり。

ポイント

豆板醤で辛さ調節。

油敷いた時に輪切りにんにくを炒める (香り出たらすぐに出す) とこってり系の味に。

食べるときに酢をかけてもグー☆

簡単チキンカツ

材料

鶏の胸肉かささみ……好きなだけ
マヨネーズ……適当
粒マスタード……あれば
パン粉……適当
塩コショウ……適当

！全部適当！



作り方

1. 鶏肉をちょっと平たい一口サイズに切る。
2. ポリ袋にぶち込む。
3. 塩コショウ適当にして、揉み込んでおく。
4. マヨネーズを全体に絡むくらい、粒マスタードをチューブ2センチくらい袋にぶち込む。
5. よく絡める。
6. 鶏肉の入ったトレイか何かにパン粉を出しておく。
7. 全体的にまぶす。パン粉は粒が粗いと取れやすいので細かいやつだといいかも。
8. フライパンに油を5ミリくらいの深さになるように入れる。少なくともいいけどはねるよ。
9. パン粉ぼちり落としてジュワってなったらOK！中火くらいで。
10. 肉を入れていく。
11. 焦げることもあるので火加減はおうちのコンロに合わせてね。
12. 揚げ焼きなのでちゃんとひっくり返して両面きつね色になったら……。
13. 出来上がり。

ポイント

とにかくめっちゃ簡単な割には美味しい。

しょうがの野菜スープ (写真手前)

材料

余り物の野菜……適量

チンゲンサイ……小2束 or 大1束

しょうが……10円位の薄切りスライス×3~5枚

鶏肉……少し (あまりとかでOK。なかったらガラスープ)

塩コショウ……適当

作り方

鶏肉をちっこく切る。皮も捨てない。

野菜を一口サイズに切る。葉っぱものは縮むのでデカくていい。

しょうがは薄切りスライスをさらに細切りに。

鍋を熱して油を敷く。

鶏肉をぶち込む。鍋にくっつくかもだけど気にしない。皮ある時は皮から。

火が通らなくても鶏肉の良い香りしたらしょうが投入、香りがしたら野菜を入れる。

野菜入れる順番は、硬いものから。人参や大根→ピーマン等→ネギやキャベツ、みたいに。

軽く炒めたら、水を、野菜とかが完全に水かぶるくらいに入れる。

煮る。野菜に火が通ったらOK!

味見をしながら結構塩を入れる。

コショウで整えて、野菜に合いそうだったらごま油ぼちり垂らす。

出来上がり。

ポイント

野菜の種類はなんとなく合いそうなものならなんでもオッケー。白菜とか入れても美味し

いかも。トマトは主張強すぎるからだめかも。

ナスとピーマンと豚肉のピリ辛炒め

材料

ナス……2~3本

ピーマン……2~3個

豚肉……ひとつかみ（適当）

オイスターソース……大さじ1くらい

酒……適当（一回しくらい）

醤油……小さじ1くらい

豆板醤……小さじ1くらい



作り方

野菜を一口サイズに切る。切り方は適当でOK。

フライパンをよく熱して油をひく。

豚肉を炒める。ピンク残ってるくらいでナスを投入。油を絡める。

ナスが油を吸いきる前にピーマン投入。

オイスターソースと酒と醤油と豆板醤投入。よく絡めて酒が飛んで良い香りがしたら……。出来上がり。

ポイント

豚肉ならなんでもいいけど、小間切れ（切らなくていい）や塊肉をちっさく切ったやつ、薄切り肉を一口サイズにしたやつとかがいい。ひき肉はそんなに向かない。

味はおこのみで調節してね。

鶏の唐揚げ

材料

鶏もも肉……1枚
醤油……大さじ1
みりん……大さじ1
酒……大さじ1
しょうが……スライス×3
にんにく……1かけ
片栗粉……適量



作り方

1. 鶏肉を一口サイズに切る。揚げ焼きなので小さめが良いと思う。
2. しょうがとにんにくは薄切り。
3. ポリ袋に醤油、みりん、酒、しょうが、にんにく、鶏肉を入れてよく揉む。
4. このとき全体が浸さるように。少なかったら醤油、みりん、酒を倍量に。
5. 20~30分くらいつけるとめっちゃ美味い。時間ないときでも5分は漬けておく。
6. 取り出してしょうがとにんにくを取り除いて、キッチンペーパーでよく水気を切る。
7. 片栗粉（小麦粉でも可）をまんべんなくまぶす。
8. フライパンに1センチ程度の深さ入れた油で揚げる。油少ないと恐ろしくはねるよ。
9. 油をかけたりしながら全体をこんがりするまで揚げる。
10. 出来上がり！

ポイント

漬けておく時醤油と酒だけ（しかも半量以下くらい）にして、最後にねぎソースかけて食べるのも美味い。

ねぎソース

小ネギをみじん切りにして、醤油：酢：砂糖：ごま油=2：1：1：0.5 くらいを混ぜたのにぶち込んで混ぜる。終わり。

トマトとたまごの炒めもの (写真手前)

材料

トマト……2~3 個

卵……2~3 個

鶏がらスープの素……大さじ 1

作り方

1. 卵を溶く。
2. 鶏がらスープとよく混ぜる。
3. トマトを一口サイズに切る。
4. 油をちょっと多めに引いたよく熱したフライパンに、卵を一気に入れてかるくかき混ぜる。
5. だいたい固まったら、すぐに皿に取り出す。
6. 同じフライパンでトマトを炒める。
7. 水気が少し飛んだら、さっき皿に取り出した卵をフライパンに戻して、軽く混ぜ合わせる。
8. 塩コショウで味を整える。
9. 出来上がり。

ポイント

絶対に卵は一旦皿に取り出す。一緒に炒めるとベシャベシャ。味が薄かったら醤油で食べても。

ラタトゥイユ

材料

ズッキーニ……1本
ナス……3~4本
トマト 1~2個
トマト缶……1缶
コンソメ……ひとかけ
塩コショウ……適量
オリーブオイル……適量



作り方

1. 野菜全部輪切りにする。とても柔らかくなるのででっかくてもいい。
2. トマト以外の野菜をオリーブオイルをちょっぴり敷いた鍋に投入、ふたをする。
3. 焦がさないように注意しながら中火くらいで蒸煮にする。
4. 様子を見てみて、柔らかくなってたらコンソメ、トマトを投入。
5. 全体がぐつぐつしたらトマト缶投入。
6. 野菜が煮えたら、塩コショウで味を整える。
7. 出来上がり。

ポイント

焦げなければ絶対にできる。水は入れなくていいので野菜の旨味抜群。

アボカドの生ハム巻き

材料

- アボカド……1個
- 生ハム……適量
- わさび醤油……適量

作り方

1. 切って巻く。
2. わさび醤油で頂く。以上。



ピーマンのおひたし

材料

- ピーマン……2個
- めんつゆ……小さじ1

作り方

1. ピーマン切って耐熱容器に。
2. ラップして2~3分チン。
3. 熱いうちにめんつゆと絡ませる。以上。



チキングリル

材料

鶏もも肉……半枚
じゃがいも……1個
ローズマリー……1本
塩コショウ……適量
オリーブオイル……適量



作り方

1. 全部一口サイズ（小さめ）に切る。
2. オリーブオイルでよくあえる。
3. 塩コショウする。これもよくあえる。塩はハーブソルトだとグー。
4. 耐熱皿に入れる。
5. ローズマリーを香りづけに散らしてオーブンで火が通るまで焼く。
6. 200～250度で20分くらい。おうちのオーブンに合わせてね。
7. じゃがいもに串がすつと通るくらいで出来上がってる。

ポイント

焼き終わる前に一旦取り出してチーズかけてやいても美味しい。

鶏手羽元煮込み

材料

鶏手羽元……7~8本
醤油……大さじ3くらい
みりん……大さじ2くらい
酒……大さじ2くらい
酢……大さじ3くらい
大根……適当



作り方

1. 油を引いた鍋で手羽元を炒める。表面にちょっぴり焦げ目付けばOK。
2. 他の材料を全部入れる。水をひたひたに成るように入れる。
3. 焦げないように時々かき混ぜながら1時間弱、煮汁が3分の1以下になったら……。
4. 出来上がり。

ポイント

大根はしょっぱくなるので途中で入れたほうがいいかも。

酢は全部飛ぶので酸っぱくないよ。黒酢だとなおよし。酢で煮込むと軟骨も柔らかくなって食べられます。コラーゲン！

平成 25 年 7 月 8 日

せん

Twitter : @ukimasen