ひとりでもごはん

hitori demo gohan

きょうから簡単手軽におうちごはん♪

自炊がめんどくさい！

自炊したほうがお財布にも自分にもいいってわかってるけど、
火も包丁を使って料理するのもめんどくさいし、
片付けはもっとめんどくさい…
今日も外食でいいかな

そんなあなたに贈るレシピ本！

「ひとりでもごはん」

火も包丁も使わないレシピ、すぐに作れちゃうレシピがたくさん♪
ひとりじゃさみしい？大丈夫！
このレシピ本のマスコットキャラクターこまにゃんと
いっしょに今日からおうちごはん始めましょ！

ひとりでもごはん
メニュー

☆火を使わない料理

レンジで手軽にトマトチキンカツ丼
じゃがりこで料理？！マッシュポテトドリア
焼くだけこんがりミートドリア♪
クリィミー！カルボナーラドリア
5分で作れちゃう！のっけてかけて♪からあげ丼

★火を使う料理

お手軽天丼
今日はおしゃれに★ミートオムレツ
黄色と赤が鮮やか♪トマ玉丼！
ふわふわ卵のやきとり玉丼！
チーズがとろ～り！トマトチーズリゾット
寒い日に！きのこ雑炊
七味唐辛子でピリッと肉丼！
スパイシーに☆肉丼！
朝の定番をどんぶりに♪スクランブルエッグ丼

☆火と包丁を使う料理

トマトとバジルでシンプルに♪トマトペペロンチーノ
目玉焼きをのっけて豪華に！ウィンナー丼
豆腐ボリューム丼！（←表紙の料理はコレ！）
トマト風味のロールキャベツ

★番外編

もう一品食べたいときのレシピ～豆腐尽くし～

火を使わない！レンジで手軽にトマトチキンカツ丼

時間がないときは買ってきたチキンカツに一工夫しておうちでごはん！

★材料

・チキンカツ・・・２枚
・レタス・・・２枚
・ミニトマト・・・４つ
・ごはん・・・軽くお茶碗に一杯
・オイスターソース・・・大さじ１
・マヨネーズ・・・少々

★作り方

＜あらかじめチキンカツは電子レンジやトースターで温めておく＞
①ミニトマトをフォークでつぶし、オイスターソースとマヨネーズをいれてまぜる
☆味が薄いなと思ったら塩コショウをいれてみると味が整うよ！
②①を電子レンジで１分温める
③温めている間にごはんの上にちぎったレタスとチキンカツをのせる
④③の上に①をかけて完成！

じゃがりこで料理？！マッシュポテトドリア

お菓子のじゃがりこがマッシュポテトに早変わり！

★材料

・じゃがりこ（サラダ味）・・・１箱
・ごはん・・・お茶碗に軽く１杯
・マヨネーズ・・・少々
・塩コショウ・・・少々

★作り方

＜前準備＞
①じゃがりこの先端1センチ位が見えるまでじゃがりこのカップにお湯を注ぎ蓋を閉める
②5分ほど放置する
③じゃがりこがお湯を吸ってふやけているのを確認して、塩コショウして混ぜる
④マッシュポテト完成！

①グラタン皿に薄くごはんをしく
②①の上に前準備で作ったマッシュポテトをいれる
③②の上にマヨネーズをかけてトースターやオーブンで焼き目がつくまで焼く
④焼けたら、上にお好みでパセリをかけて完成！

こまにゃん
「これじゃ物足りないっていうキミはツナを入れてみるといいかもね。
他にもゴハンとマッシュポテトの間にチーズを挟んでみるとか自分なりにアレンジしてみるともっとキミ好みのレシピになるよ」

クリィミー！カルボナーラドリア

カルボナーラソースがドリアに早変わり！

★材料

・パスタソース（カルボナーラ）・・・一人分
・ごはん・・・お茶碗に軽く１杯
ミックスチーズ・・・適量
卵・・・ひとつ

★作り方

＜前準備＞
カルボナーラソースを温めておく
①グラタン皿にごはんをしき、その上からカルボナーラソースをかける
②①の上にミックスチーズと卵を落とす
③トースターかオーブンで焼き目がつくまで（500Wで15分ほど）焼いて完成

5分でできちゃう！のっけてかけて♪からあげタルタル丼

タルタルソースとからあげの組み合わせはまちがいなし！

★材料

・からあげ・・・４～５つ
・ごはん・・・お茶碗に１杯
・サラダ菜・・・３枚
・タルタルソース・・・適量

★作り方

①からあげをあたためる
②ゴハンの上にちぎったサラダ菜と①のせる
③上からタルタルソースをかけて完成

焼くだけミートドリア♪

パスタソースを使って簡単ミートドリア♪

★材料

・パスタソース(ミートソース)・・・1/3
・ごはん・・・軽くお茶碗に一杯
・チーズ・・・適量

★作り方

①グラタン皿にうすくごはんをしく
②①の上からパスタソースをかけて、その上からチーズを好きなだけのせる
③トースターやオーブンできつね色になるまで焼く(１０分～１５分くらい)
④完成！

お手軽天丼

お惣菜のかき揚げを使って簡単天丼

★材料

・かき揚げ・・・１枚
・ごはん・・・お茶碗に一杯
☆みりん・・・大さじ３
☆醤油・・・大さじ２
☆さとう・・・大さじ１

★作り方

＜あらかじめかき揚げは電子レンジやトースターで温めておく＞
①みりんをフライパンに入れ、泡がぶくぶくしてくるまで火にかける
②ぶくぶくしてきたら醤油と砂糖をいれ、軽く煮詰める
③ごはんの上にかき揚げをのせ、その上から②をかけて完成！

今日はおしゃれに★ミートオムレツ

一風変わったオムレツをどうぞ☆

★材料

・卵・・・２つ
・ミートソース・・・一人分
バター・・・ひとかけら
＜付け合せ＞
・ミニトマト・・・２つ
・サラダ菜・・・３枚

★作り方

①フライパンにバターをひき、かき混ぜた卵を流しいれる。
②卵のまわりが固まってきたら全体をかき混ぜ、円形になるように焼く。
③焼けた卵の真ん中にミートソースを入れ、それを卵でくるむ
④お皿に盛りつけて完成

こまにゃん
「ミートソースを入れる時いっしょにチーズをいれてもおいしいよ。
オムレツを崩すとチーズがトロ～って出てくるんだ。ボクのオススメだよ。」

黄色と赤が鮮やか♪トマ玉丼！

トマトの甘さがやさしい一品

★材料

・プチトマト・・・4～5個
・玉ねぎ・・・半分
・卵・・・２つ
・ごはん・・・軽くお茶碗に一杯
☆オイスターソース・・・大さじ２
☆ケチャップ・・・小さじ１
☆コショウ・・・少々

★作り方

＜☆の材料を混ぜてレンジで温めておく(500W40秒くらい)＞
①玉ねぎはみじん切り、プチトマトは半分に切る
②かき混ぜた卵に塩コショウして、スクランブルエッグを作る
③ごはんの上に②をのせる
④①で切った野菜をタマネギから炒める。タマネギがしんなりしてきたらトマトをいれ、しばらく炒める
⑤トマトがすこし潰れてきたら火を止め、③の上にのせて完成！
☆お好みでパセリをかけてもおいしいよ！

ふわふわ卵のやきとり玉丼！

やきとり缶を使って手軽に☆

★材料

・やきとり缶・・・１缶
・卵・・・２つ
・ごはん・・・お茶碗１杯
・塩コショウ・・・少々
・七味・・・お好みで

★作り方

①うすく油を引いたフライパンにやきとり缶を入れる
②やきとりが温まってきたら塩コショウしてかき混ぜた卵を入れる
③炒める
④ごはんの上に③をのせる

こまにゃん
「やきとり缶そのままの味だからやさしい味がするよ。味を濃くしたいときは醤油とか入れてみるといいかもね」

チーズがとろ～り！トマトチーズリゾット

リゾットって意外と簡単に作れちゃう♪

★材料

・ごはん・・・軽くお茶碗に１杯
固形コンソメ・・・ひとつ
・ミックスチーズ・・・適量
・トマトケチャップ・・・大さじ２
塩コショウ・・・少々
・乾燥バジル・・・少々

★作り方

①小さめの鍋にごはんをいれ、ごはんが浸るまで水をいれる
②コンソメをいれ、ふつふつするまで煮る
③ふつふつしてきたらケチャップをいれ軽く混ぜ、ミックスチーズを混ぜる
④チーズが溶けてきたら塩コショウで味を調え火を止め、乾燥パセリをふりかけて完成

寒い日に！きのこ雑炊

卵がやさしい雑炊

★材料

・ごはん・・・お茶碗に軽く１杯
・卵・・・ひとつ
・まいたけ・・・1/3
・めんつゆ・・・20cc
・刻みネギ・・・少々

★作り方

①小さめの鍋にごはんをいれ、ごはんが浸るまで水をいれる
②めんつゆをいれ、ふつふつするまで煮る
③ふつふつしてきたらかき混ぜた卵を入れ、軽く混ぜる
④刻んだネギをかけて完成

七味唐辛子でピリッと肉丼！

シンプルな味つけで！

★材料

・豚の細切れ肉・・・150g
・サラダ菜・・・３枚
（レタスでももちろんOK）
☆しょうゆ・・・大さじ２
☆みりん・・・大さじ１
☆砂糖・・・大さじ１
・七味唐辛子・・・少々

★作り方

＜前準備＞
☆の材料を混ぜておく
①フライパンに油をひき、肉を焼く
②肉の色が全体的に変わってきたら、☆の調味料を入れて炒める
③ごはんの上にサラダ菜と②をのせて完成
（お好みで七味唐辛子をかけてもおいしい！）

スパイシーに☆肉丼！

ピリッとカレー味でもりもり食べれちゃう♪

★材料

・豚の細切れ肉・・・150g
カレー粉・・・大さじ２
サラダ菜・・・３枚
（レタスでももちろんOK）

★作り方

①フライパンに油をひき、肉を焼く
②肉の色が全体的に変わってきたらカレー粉を振り入れる
③カレー粉が全体に行きわたるように混ぜながらさらに炒める
④ごはんの上にサラダ菜と③をのせて完成

朝の定番をどんぶりに♪スクランブルエッグ丼

ウィンナーとスクランブルエッグの相性はバツグン☆

★材料

・ポークビッツ・・・一袋の１/３
・卵・・・２つ
・ごはん・・・軽くお茶碗に一杯
・ケチャップ・・・適量
＜付け合せ＞
ミニトマト・・・２つ
サラダ菜・・・３枚

★作り方

①フライパンに油をひき、ポークビッツを炒める
②かき混ぜた卵を入れてスクランブルエッグをつくる
③ごはんの上にサラダ菜と②をのせてお好みでケチャップをかけて完成

豆腐ボリューム丼！

豆腐とごはんではらぺこさんにも大満足

★材料

・豚の細切れ肉・・・150g
・トマト・・・１玉
・ピーマン・・・ひとつ
・木綿豆腐・・・１/２
・ごはん・・・お茶碗に軽く１杯
・オイスターソース・・・大さじ２
・塩コショウ・・・少々

★作り方

＜前準備＞
豆腐は水を切り、電子レンジで２分ほど加熱しておく
①トマトと木綿豆腐を一口サイズに、ピーマンは小さめに切る
②フライパンに油をしき、肉を炒める
③肉の色が変わってきたら、ピーマンと木綿豆腐をいれ炒める
⑤ピーマンがしんなりしてきたらトマトをいれ、オイスターソースを加えてさらに軽く炒める
⑥塩コショウで味を整え、ごはんの上にのせたら完成！

トマトとバジルでシンプルに♪ トマトペペロンチーノ

バジルとトマトとパスタの相性は抜群！

★材料

・トマト・・・大玉１個
・パスタ・・・一人分
・バジル・・・適量
・にんにく・・・1/3個
・塩・・・ひとつまみ
・オリーブオイル・・・適量

★作り方

①パスタをゆでる
②パスタをゆでている間にトマトは一口大に、ニンニクはみじん切りにする
③フライパンにオリーブオイルを入れ、ちぎった唐辛子とニンニクを炒める
④ニンニクの匂いがしてきたらトマトとちぎったバジルを入れ軽く炒める
⑤茹で上がったパスタを入れる
⑥塩を入れ軽く炒めて完成！

こまにゃん
「塩の入れ過ぎには注意してね」

目玉焼きを乗っけて豪華に！ウィンナー丼

目玉焼きはぜひ半熟で♪

★材料

・ウィンナー・・・４本
・ピーマン・・・１個
・卵・・・１つ
・ごはん・・・軽くお茶碗に一杯
☆醤油・・・大さじ2
☆みりん・・・小さじ1
☆さとう・・・大さじ1

★作り方

＜前準備＞
☆マークの材料をまぜて、レンジで温めておく(500W40秒くらい)
①ピーマンとウィンナーを切る
②①をフライパンにいれ、塩コショウして炒める
③①をごはんの上にのせる
④③の上に目玉焼きと前準備で作っておいたタレをかけて完成！

トマト風味のロールキャベツ

既成品のハンバーグのタネを使って手軽にロールキャベツ

★材料

・ハンバーグのタネ（既成品）・・・２つ
・キャベツ・・・５枚
・しめじ・・・1/3
☆水・・・400cc
☆トマトピューレ・・・100g
☆コンソメ・・・1と1/2
黒胡椒・・・少々

★作り方

①ハンバーグのタネを丸め、キャベツでくるむ
②①をレンジで３～４分ほどチンする
③鍋に☆の材料と②としめじとキャベツを入れて火にかける
④沸騰してきたらアクをとり、落し蓋をしキャベツが透き通るまで20分ほど煮込む
⑤落し蓋を取り、火を止めお皿に盛りつけ、完成
（お好みで黒胡椒をかけるのも◎）

豆腐でもう一品♪

「メインだけじゃ足りないな～もう一品食べたいな～」「でもカロリーは気になる…」
そんなときにもう一品！
豆腐だからヘルシー！カロリーも気にせずもう一品追加できるよ♪

下ごしらえ

木綿豆腐（小さい二つ入りのパックがおすすめ）を半分に切る
★水をしっかり切っておくのがポイント！
★シーチキンは一缶の半分くらいがちょうどいい量

シーチキン×マヨネーズ×醤油

①シーチキンとマヨネーズをまぜる
②豆腐の上に乗せる
③醤油を適量かけて完成！

★写真のようにネギをのせてもおいしい！！！

シーチキン×カレー粉×マヨネーズ

①シーチキンとカレー粉（小さじ１）を混ぜる
②豆腐にのせる
③お好みでマヨネーズとバジルをかけて完成！

シーチキン×ケチャップ×チーズ

①シーチキンとケチャップ（小さじ１）、
　塩コショウ（適量）を混ぜる
②その上にとろけるチーズをちぎってのせる
③電子レンジで１分温める
④黒コショウをかけて完成！

ひとりでもごはん

http://p.booklog.jp/book/76868

著者：荒川みづき
著者プロフィール：http://p.booklog.jp/users/nanase11/profile

感想はこちらのコメントへ
http://p.booklog.jp/book/76868

ブクログ本棚へ入れる
http://booklog.jp/item/3/76868

電子書籍プラットフォーム：ブクログのパブー（http://p.booklog.jp/）
運営会社：株式会社ブクログ