



麺つゆ

◆オクラのピーナツ和え

材料（1人前）：A（めんつゆ 80ml、水 80ml）、ピーナッツバター（無糖）大さじ1、オクラ 5本、塩少々

作り方：①鍋に熱湯、塩少々を入れオクラを湯がく
②①をザルに上げさっと冷水をかけ冷ます
③ピーナッツバターにAを少しづつ入れ溶かす
④オクラを斜め切りにし③で和える

◆たぬきおにぎり

材料（1個分）：A（めんつゆ 20ml、水 40ml）、揚げ玉大さじ2、ご飯お茶碗1杯、焼きのり1枚、塩少々

作り方：①Aに揚げ玉を入れてつゆを絡める
②ご飯に塩少々まぶし①を中心ににぎる
③焼きのりを②に巻く
*手巻き用ののりでクルクルと巻き、たぬき巻き

◆肉じゃが

材料（2人前）：A（じゃがいも（メークイン小）3個、油、小さじ1、玉ねぎ 1/2、牛肉こま切れ 100g）、B（めんつゆ 80ml、水 320ml）

作り方：①鍋に油をひき Aを入れ軽く炒める
②①に B を入れ落とし蓋をし中火で約 15 分煮れば出来上がり

◆トマト入りめんつゆ

材料（1人前）：A（めんつゆ 40ml、水 80ml）、トマト 1/4～1/2 個

作り方：①トマトは湯むき（熱湯に丸ごとトマトを入れ冷水に取り皮をむく）にする
②①の種を取りトマトの果肉だけを細く切る
③Aに②を入れれば出来上がりです



塩ダレ

◆鶏しお唐揚げ

材料（2人前）：鶏もも肉1枚（300~350g）、片栗粉少々、黒胡椒少々、塩ダレ大さじ2、揚げ油

作り方：①鶏もも肉は皮の方から一口大に切る

②ビニールに①を入れ黒胡椒を少々かける

③②に塩ダレを入れ空気を抜き口を止める

④③を30分～1時間冷蔵庫で寝かせる

⑤④に片栗粉をまぶす

⑥⑤を揚げ油で揚げる

*麺が入っているので臭みが取れ肉質が柔らかくなる

◆長芋とタコ炒め

材料（2人前）：長芋15cmくらい、ゆでタコ足1本、プチトマト6個、黒胡椒少々、塩ダレ大さじ2、油小さじ1

作り方：①長芋は5cmに切り、くし切りにする

②ゆでタコは2cmに切る

③プチトマトはへたを取り半分に切る

④フライパンに油をひき①～③を入れ黒胡椒をし炒める

⑤④に塩ダレを入れて完成

◆野菜炒め

材料（2人前）：A（キャベツ3枚、玉ねぎ1/2、にんじん1/2（ピーラーで削ぐ）、ピーマン1個）、塩ダレ大さじ2、油小さじ1、黒胡椒少々

作り方：①フライパンに油をひきAを入れ黒胡椒少々かけて炒める

②①に塩ダレを入れ炒める

◆塩焼そば（アジアン風）

材料（1人前）：A（キャベツ1.5枚、玉ねぎ1/4、ニラ2本、にんじん少々（ピーラーで削ぐ）、豚肉50g、むし焼きそば1個、塩ダレ大さじ2、黒胡椒少々、油少々、ライム1/4~1/2個

作り方：①フライパンに油をひき豚肉を入れ黒胡椒を少々かける

②①にAを入れ炒める

③②に蒸し焼きそばを入れ炒め、塩ダレを入れる

④仕上げにライムを絞りかけて完成

*お好みでパクチーなどの香草を入れるとタイ風にも



すき焼きの割りした

◆ぶりの照焼

材料（2人前）：ぶり切り身2切、油、A（すき焼き割りした80ml、水160ml）

作り方：①フライパンに油をひく

- ②①にぶり切り身を入れ両面を焼く
- ③②にAを入れ中火で味をふくませる

*この時水分が多いように思いますぐ煮詰まり丁度よくなります。

- ④よい照りが出れば火を止めて完成

◆れんこんのきんぴら

材料（2人前）：れん根300g、ごま油大さじ1、鷹の爪1本、いりごま大さじ1、A（すき焼き割りした60ml、水大さじ2）

作り方：①れん根は皮をむき薄切りにし水につける

- ②フライパンにごま油をひき①を水切りし炒める
 - ③れん根に火が入ればAをまわしかける
 - ④③に鷹の爪、いりごまを入れて完成
- *鷹の爪は1口切りにすると辛くなり長いままだと程よい辛さになります

◆すきやき

材料（2人前）：牛肉300g、焼豆腐1/2個、すき焼き割りした300ml、春菊1束、椎茸2~4枚、白ねぎ1本、ささがきごぼう100g、糸こんにゃく1/2個、卵2~4個、ラー油もしくはサラダ油

作り方：①すき焼き鍋にラー油を入れて溶かす

- ②①に牛肉を入れ割りしたをからめる
- ③②に糸こんにゃく、ごぼう、白ねぎ、椎茸、焼き豆腐と入れる
- ④仕上げに春菊を入れて完成

◆煮豚

材料（2人前）：豚バラかたまり250~300g、生姜薄切り2枚、長ねぎの青いところ2本分、A（すき焼き割りした180ml、水500ml）

作り方：①沸騰した湯に豚バラを入れる

- ②炊飯器内釜に煮立った生姜薄切り、長ねぎ、Aを入れ保温に設定
- ③②を6時間したら取り出し冷ます
- ④②のタレを250ml程煮詰め③にかける
- ⑤④にゆで卵を入れても美味しいです



焼肉のタレ

◆焼きうどん

材料（1人前）：焼肉のタレ（大さじ1、水大さじ1）、キャベツ2枚、玉ねぎ1/8個、人参少々（ピーラーで削ぐ）、豚肉80g、ゆでうどん1玉、一味・黒こしょう少々

作り方：①油をひいたプライパンで豚肉を炒め黒胡椒を少々ふりかける
②上記野菜を投入し炒める
③ゆでうどんをさっと水洗い
④②にうどんを入れて炒め、焼肉のタレ（大さじ1、水大さじ1）
入れる
⑤お好みで一味を少々ふりかけて出来上がりです
＊お肉は牛肉ホルモン（大腸）にしてもお薦めです。

◆かんたん酢豚

材料（2人前）：豚こま切れ肉150g（しゃぶしゃぶ用）、A（玉ねぎ1/2、ピーマン3個、にんじん1/2分ピーラーで削ぐ）、B（焼肉のタレ40ml、酢大さじ1、水200ml）、C（水溶き片栗粉）、油小さじ2、片栗粉少々

作り方：①豚こま切れを一口大に端からくるくるまるめて片栗粉をつける
②フライパンに油をひき豚こま両面に焦げ目をつける
③②を電子600Wレンジで1分加熱
④フライパンに油をひき具材Aを炒め③と具材Bをいれる
⑤具材Cでとろみをつければ完成です

◆麻婆豆腐

材料（2人前）：焼肉のタレ40ml（5倍希釀）、豚ひき肉200g、木綿豆腐1丁、豆板醤小さじ1/2、水溶き片栗粉（片栗粉大さじ1、水大さじ3）、油大さじ1/2、黒胡椒・ラー油・山椒（それぞれ少々）

作り方：①豆板醤を炒めて香りを出します
②豚ひき肉を入れて黒胡椒少々で味付けします
③焼肉のタレ40ml、水200mlを入れて煮詰めます
④水溶き片栗粉を入れる
⑤ラー油、山椒を入れて出来上がりです

◆鶏から揚げ

材料（2人前）：焼肉のタレ（大さじ1杯）、水（大さじ1杯）、黒胡椒（少々）、片栗粉（少々）、油

作り方：①鶏もも肉を皮の方から一口大に切る
②①に黒胡椒をまぶす
③ビニールに鶏肉を入れ空気を抜き30分～1時間冷蔵庫でねす。
④③に片栗粉をまぶし、油で揚げて出来上がりです