

肉や魚を使った主菜レシピ

エコドライカレー	2
ミニ煮込みハンバーグ.....	2
肉じゃがグラタン	3
なんちゃってロールキャベツスープ	3
手作りギョーザ	3
豚の角煮	4
人参の皮入り豚キムチ炒め.....	4
豚もやし.....	5
鶏ハム	5
レンジでできるチーズピーマンの肉詰めウインナー	6
オクラ、なすとウインナーの炒め煮	6
卵とじエビチリ.....	7
サバ缶そぼろ	7

エコドライカレー



味をみて塩こしょうを加えてください
おうちにある野菜を消費しましょう！

◆食材◆

豚ひき肉 50g、人参 2.5cm、じゃがいも 1/2 個、
玉ねぎ 30g、カットトマト缶 100g、カレー粉小さじ 2、
小麦粉小さじ 2、ケチャップ小さじ 2、味噌小さじ 2
白ご飯 200g

◆作り方◆

1. 豚ひき肉をフライパンで炒める
2. みじん切りにした野菜を加え、さらに炒める
3. トマト缶、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、味噌を入れて 1 分ほど炒める
4. 白ご飯に 3 をかけて完成

ミニ煮込みハンバーグ

◆食材◆

ミニハンバーグ、人参、パプリカ、
A(ケチャップ、ソース、塩こしょう、みりん、酒)、
水溶き片栗粉、油

◆作り方◆

1. 冷凍のミニハンバーグを油で軽く焼いておく
2. 人参とパプリカをみじん切りにして炒める
A を加えてまぜる
3. 2 に 1 を加えて絡める。弱火にして水溶き片栗粉を加える
4. お皿に野菜などと盛りつけて完成



余ったお弁当用の冷凍ハンバーグがごちそうになります！

肉じゃがグラタン



◆食材◆

肉じゃがの残り、マヨネーズ、チーズ、塩こしょう

◆作り方◆

1. 肉じゃがを鍋に移し、マヨネーズを加える
2. 塩こしょう、チーズを加える
3. チーズがとろけるまで煮込んだら完成

なんちゃってロールキャベツスープ

◆食材◆

キャベツ 1 玉、人参 1 本、玉ねぎ 2 個、ひき肉 350g、
A(塩・こしょう適量、味の素小さじ 2、いの一 小さじ 2、
薄口しょうゆ大さじ 7)、水溶き片栗粉適量

◆作り方◆

1. 玉ねぎをざく切りにして、人参を千切りにする。
2. キャベツをむき、適当な大きさにちぎる
3. 1 を炒め、ひき肉を加え、火が通ったら水を加える。
4. A を加えてキャベツを入れる
5. キャベツが柔らかくなるまで煮込み、水溶き片栗粉を加える



手作りギョーザ



◆食材◆

ギョーザの皮、ひき肉、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく、油

◆作り方◆

1. キャベツをみじん切りにする
2. ボウルにひき肉を入れ、1 とねぎを入れ、調味料を入れて混ぜる
3. 皮に 2 の具をのせて包む込み、水溶き片栗粉を加える
4. フライパンで焼き色をつける

豚の角煮



圧力鍋で作れば、煮込み時間は
30分程度に短縮できます

◆食材◆

豚肉 500g、卵 4 個、しょうが 15g、長ねぎ 1 本、
A(酒 100ml、しょうゆ大さじ 3、砂糖大さじ 2、
はちみつ大さじ 2)、サラダ油適量

◆作り方◆

1. 豚バラ肉は室温に戻しておく。大根は皮をむき、3cm 厚の半月切りまたは銀杏切りにする
半熟ゆで卵は殻をむいておく
2. 圧力鍋に豚バラ肉としょうが、長ねぎを入れ、水 1000~1200mlを注ぐ
3. 中火~強火にかけ、高圧までピンが上がったら、ピンの高さを維持するよう火を弱め、
20分加圧。火を止め自然放置する
4. 大きいボウルとザルを重ね、その上に 3 をあけて煮汁とそれ以外に分ける
煮汁は使用するので取っておく。
5. 豚バラ肉は 4cm角に切り分けておく。別の鍋にサラダ油を入れて弱火にかける
6. 豚バラ肉を焼き、表面に焼き色がついたら、煮汁のうち 300mlと A を加え、ふたをセットする
7. ふたが開いたら煮汁を 2/3~半量になる程度まで煮詰める
半熟卵を加え、冷ましながら味をしっかり染み込ませる

人参の皮入り豚キムチ炒め

◆食材◆

にんじんの皮 1 本分、キムチ 200g、豚肉こま切れ 200g、
油大さじ 1

◆作り方◆

1. 油を熱したフライパンで豚のこま切れを炒める
2. 火が通ったら人参の皮を入れてしんなりするまで炒める
3. キムチを入れてさらに炒める



人参の皮はしんなりするまで炒めた方がおいしいです

豚もやし



調味料はしっかり混ぜておきましょう

◆食材◆

豚肉こま切れ 150g、しょうゆ・酒(下味用)各小さじ 1、もやし 1 袋、ごま油小さじ 2、A(砂糖小さじ 2、みりん小さじ 2、しょうゆ大さじ 1、塩小さじ 1/6)、水溶き片栗粉大さじ 1、おろしにんにく適量

◆作り方◆

1. 豚肉に下味をつける
2. フライパンを温め、ごま油をひき、肉を炒める
3. おろしにんにくを加えて香りを出す
4. もやしを加えて一気に強火で炒める
5. A を合わせ、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける

鶏ハム

◆食材◆

鶏もも肉、人参、オクラ、塩こうじ

◆作り方◆

1. 鶏もも肉を広げ、全体を叩いて薄くのばす
2. 鶏もも肉の全体に塩こうじをまぶす
3. ラップの上に肉を広げ、人参やオクラをのせ、ラップで固く巻く
4. 鍋に水を入れて火にかける
5. 3分茹でたら、お湯から出して冷めるまで放置する
6. 冷めたらスライスして器に盛りつける



鶏肉はしっかりとラップで巻きましょう
鶏肉は切り込みを入れるよりも叩いた方が巻きやすいです

レンジでできるチーズピーマンの肉詰めウインナー



ウインナーを加えてしていつもの肉詰めとひと味変えました

◆食材◆

玉ねぎ 1/4、ウインナー1 個、豚ひき肉 200g、ピーマン 2 個、チーズ適量、パン粉適量

◆作り方◆

1. ピーマンを縦に切り、ウインナーを薄く切る。玉ねぎはみじん切りにする
2. ひき肉に玉ねぎ、パン粉を混ぜてピーマンに詰める中心にウインナーを1つ入れる
3. 上にチーズをかけて、耐熱皿にのせてラップをかけ、600wで4分加熱する

オクラ、なすとウインナーの炒め煮

◆食材◆

オクラ、なす、ウインナー、ベーコン
A(めんつゆ、しょうゆ、だし、みりん)、塩こしょう

◆作り方◆

1. オクラとなすを一口大に切る
2. 油をひいたフライパンでなすを炒める
3. 2の中にオクラを入れてなじませ、ウインナー、ベーコンを入れる
4. Aと水を入れ、5~10分煮る
5. 4を皿に盛り、上から塩こしょうを少しふる



さっと簡単にできるのであと1品ほしいときや、お弁当のおかずに便利です

卵とじエビチリ



子どもも食べられる味付けです

◆食材◆

えび、マッシュルーム、レモン汁、ねぎ、A(にんにく、しょうが)、
サラダ油、酒、片栗粉、豆板醤、B(トマトケチャップ、砂糖、
片栗粉、塩、水)、溶き卵、ごま油

◆作り方◆

1. えびは背わたを取り、洗って水をふく。マッシュルームは縦4つ割りにして、レモン汁をまぶす
Aとねぎはみじん切りにする
2. フライパンにサラダ油を熱し、マッシュルーム、Aを弱火で炒める
えびに片栗粉をまぶして加え、中火で炒める
3. 豆板醤を加えて炒め、酒をふってBを混ぜて加える。とろみがつくまで煮て、ねぎを加える
4. 溶き卵を流し入れて半熟状に火を通し、ごま油をふる

サバ缶そぼろ

◆食材◆

サバ缶、しょうゆ、ごま、七味唐辛子

◆作り方◆

1. さば缶の身だけをフライパンに移す
2. フライパンに火をつけ、水分をとばす
3. しょうゆとごまと七味唐辛子で味付けをする
4. 水分がなくなるまで炒る



濃いめの味付けにして、ご飯にかけて食べるとおいしいです