



牛ひき肉のスティック春巻き



材 料

【4人分】

- 牛ひき肉200g
- 玉ねぎ(みじん切り)1/2個
- にんにく(みじん切り)1片
- 塩・胡椒少々
- クミンパウダー適量
- 一味唐辛子適量
- オリーブオイル適量
- 春巻きの皮5枚
- ピザ用チーズ100g

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル、にんにくの香りだしをし、玉ねぎ、牛ひき肉を炒め、塩、胡椒、クミンパウダー、一味唐辛子で味を調える。
- ② 春巻きの皮を対角線上に切り、①とピザ用チーズをのせ細く巻く。
- ③ きつね色にカリッと揚げ、熱いうちに塩をふる。



韓国風すき焼き



材 料

【4人分】

- 牛うす切り肉300g
- 玉ねぎ1/2個
- にら1束
- にんじん1本
- えのき1袋
- 生シイタケ1パック
- 卵2個
- 【たれ】
- 醤油大さじ4
- 砂糖大さじ1.5
- 酒大さじ1
- すりごま大さじ1
- ごま油大さじ1
- 白ネギ・生姜・にんにくのみじん切り各大さじ1

作り方

- ① たれを合わせる。牛肉は細切りにしてたれの半量を牛肉にもみこんで、下味をつける。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは5cm程度の細切り、にらも5cm程度の長さ切る。えのきは石づきをとってほぐし、生シイタケは薄切りにする。
- ③ 鍋に①の牛肉と②を彩りよく並べる。①のたれの残りを野菜にかけ火にかける。
- ④ 少し煮えたら卵を中心に投入する。野菜が煮えて、お肉に火が通ったら、卵と混ぜ合わせながら取り分ける。お好みでコチュジャンを添えて。残ったらご飯を加えて炒めていただく。



ビーフピラフ



材 料

[4人分]

- 牛もも肉(細切り)150g
- 白ワイン適量
- バター大さじ2
- マッシュルーム(スライス)1 缶
- 玉ねぎ(みじん切り)1/2個
- パセリ(みじん切り)2枝
- お米2カップ
- 塩・胡椒適量
- 水2カップ
- ブイヨン1 個
- ローリエ1~2枚

作り方

- ① お米は洗って約30分水きりしておく。
- ② [A]のスープを鍋で温めておく。
- ③ バターを溶かし、玉ねぎを炒める。
- ④ 米、マッシュルームを加え、全体に油がまわる様にオリブオイルを足す。
- ⑤ 別のフライパンで牛もも肉を炒め塩・胡椒しておき④の鍋に入れる。
- ⑥ お米が透き通るくらいに炒めたら白ワインを入れてアルコールを飛ばし、②のスープを加え一度沸騰させる。
- ⑦ 沸騰したら蓋をして弱火で7分、火を消して15分蒸らす。
- ⑧ ピラフを皿に盛り胡椒とパセリを散らす。



牛肉の紙包み焼き



材 料

[4人分]

- 牛肩ロース薄切り肉8枚
- ズッキーニ適量
- ブロッコリー適量
- カリフラワー適量
- いんげん適量
- アスパラ適量
- 菜の花適量
- トマト適量
- オリーブオイル適量
- 野菜ブイヨン大さじ2
- レモン1/2個
- ケイパー(塩抜きにしておく)小さじ4
- 塩適量
- 胡椒適量

作り方

- ① 牛肉は塩、胡椒を振っておく。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、さっとボイルしておく。
- ③ トマトは湯むきをする。
- ④ クッキングシートに①、②、③と置き、野菜ブイヨン大さじ2、ケイパーを加え、オリーブオイルを全体にひと回しかけ、端を閉じる。
- ⑤ 180℃で15分焼く。レモンを添える。

※野菜は何でもお好みのものをご使用ください。

一般家庭向け
ファミリーレシビ
families recipe



一般家庭向け
ファミリーレシビ
families recipe



RECIPE
11

牛ひき肉でパパッとカレー

材 料

[4人分]

- 牛ひき肉 300g
- パプリカ(赤・黄) 各1/2個
- 玉ねぎ 1/2個
- なす 小1本
- トマト 1個
- ニンニクのみじん切り 1片
- 生姜のみじん切り 1片
- サラダ油 適量
- 塩・胡椒 適量
- 砂糖(お好みで) 適量
- 水溶き片栗粉 適量
- 水 3/4カップ
- ブイヨン 1/2袋
- カレー粉 大さじ1
- 醤油 小さじ2
- オイスターソース 大さじ1.5

作り方

- ① 野菜は1cmの角切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、生姜、にんにくで香りだしをし、ひき肉を加え強火で炒める。
- ③ 別のフライパンでなすを入れて炒め、油が回ったら玉ねぎとパプリカを炒める。カレー粉、塩、胡椒で味を調える。
- ④ お肉の色が変わったら②と③とトマトを炒め合わせ【A】を加える。
- ⑤ 煮立ったら塩、胡椒、砂糖で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。あたたかいごはんとともに。
※カレー粉、とろみ具合はお好みで調整してください。

RECIPE
12

豚ひき肉の坦々風スープ

材 料

[4人分]

- 切り干し大根 80g
- 豚ひき肉 100g
- 白ねぎ(みじん切り) 1/2本
- 白ねぎ(千切り) 適量
- 唐辛子(千切り) 適量
- 生姜(みじん切り) 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2
- 練りごま(白) 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 味噌 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 鶏がらスープのもと 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- ごま油 大さじ1
- 水 800cc

作り方

- ① 切り干し大根をもどし、3~4cm幅に切っておく。戻し汁もとっておく。
- ② 材料の水の一部で味噌、練りごま、砂糖、塩を溶いておく。
- ③ 鍋にごま油と豆板醤を入れて弱火で炒める。
- ④ 豆板醤の香りが出てきたらねぎ、生姜を加え、豚ひき肉、酒を入れて中火で炒める。
- ⑤ 切り干し大根、水、鶏がらスープを加え煮立ったらアクをとる。
- ⑥ ②を加え味を調える。最後に千切りにしたねぎと唐辛子をのせる。

一人暮らし・男性向け
かんたんレシピ



simple recipe



一人暮らし・男性向け
かんたんレシピ



simple recipe



RECIPE
13

スペアリブの煮込み(日向夏風味)

材 料

- スペアリブ400g
- 焼肉のたれ100ml
- 水370ml
- 日向夏果汁30ml

作 り 方

- ① スペアリブの骨に沿って切り込みを入れる。
- ② 鍋に油小さじ1を熱し、中火でスペアリブの表面を焼く。
- ③ 焼き目がついたら水を加える。
- ④ 煮立ったらアクをとり、弱火で30～40分間何度か返し
ながら煮込む。
- ⑤ 焼肉のたれと日向夏果汁を加えて、汁気がある程度な
くなるまで煮込んで出来上がり。

RECIPE
14

豚ロース肉の煮込み 佐土原なすのソース

材 料

[4人分]

- 豚肩ロース500g
- 塩10g
- 胡椒適量
- たまねぎ(みじん切り)2個
- 白ワイン1/4カップ
- にんにく(みじん切り)大1片
- 佐土原ナス2本
- オリーブオイル適量

作 り 方

- ① お肉に塩をし1時間ほどおいて、水気を拭きとってから胡
椒をまぶす。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、①の表面を焼き付ける。いっ
たんお肉を取り出し、玉ねぎ、にんにくを炒める。
- ③ しんなりしたら白ワインを加え、沸騰したら火を弱め、肉
を戻し蓋をしてから30分程煮る。
- ④ お肉を裏返し、輪切りにしたナスを加えて、さらに30分
煮込む。
- ⑤ お肉を取り出して食べやすい大きさに切って皿に盛り、
鍋の残りをソースとして添える。

一般家庭向け
ファミリーレシビ



families recipe



一般家庭向け
ファミリーレシビ



families recipe



RECIPE
15

スペアリブの金柑煮

材 料

[4人分]

- スペアリブ 500g
- 金柑スライス 100g
- グラニュー糖(砂糖でも可) 40g
- 酒 大さじ2
- にんにくスライス 1片
- 醤油 50cc

作り方

- ① 金柑スライスとグラニュー糖を火にかけやわらかくなるまで煮る。
- ② スペアリブを重ねないように並べ、弱火にかけ、脂が出てきたら火を強め、両面をこんがり焼く。
- ③ ①に酒を加えのばしておく。
- ④ ②に③、醤油、にんにくスライスを加え、蓋をして20分煮る。裏返して煮詰める。

RECIPE
16

ミルフィーユとんかつ

材 料

[4人分]

- 豚もも肉スライス 12枚
- 青じそ 8枚
- スライスチーズ 4枚
- 小麦粉 適量
- 卵 1~2個
- パン粉 適量
- 塩・胡椒 適量

作り方

- ① 豚肉は塩、胡椒をする。
- ② ①の豚肉に青じそ、スライスチーズの順に重ねていく。
- ③ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけたら、170℃の油でカラリと揚げる。

一般家庭向け
ファミリーレシビ



families recipe



一般家庭向け
ファミリーレシビ



families recipe



RECIPE
17

豚肉とサツマイモの炊き込みご飯

材 料

[4人分]

- 米3合
- 豚バラ肉150g
- サツマイモ300g
- 水450cc
- わけぎ適量
- 酒45cc
- 薄口醤油45cc

作り方

- ① お米を洗い、ざるにあげて30分ほど置く。
- ② 豚バラ肉は4cm幅に切って、湯通しする。
- ③ サツマイモの皮はむいて一口大に切る。
- ④ 土鍋に、お米、サツマイモ、水、酒・薄口醤油を加え、強火にかける。
- ⑤ 弱火にする前のタイミングで豚バラ肉を加える。
- ⑥ 炊きあがったら、小口に切ったわけぎをちらす。

RECIPE
18

簡単チャーシュー

材 料

- 豚肩ロース肉ブロック1kg
- 【漬け込みダレ】
- 醤油大さじ3
- 紹興酒(なければ日本酒)大さじ2
- 甜面醤大さじ3
- 芝麻醤(すりごま)大さじ1
- 塩小さじ1/2
- ニンニクのすりおろし小さじ1
- ショウガのすりおろし大さじ1
- 卵黄1個分
- 【仕上げの水飴】
- 砂糖大さじ4
- 水大さじ2
- 醤油小さじ1

作り方

- ① 豚肩ロース肉はたこ糸でぐるぐる巻きにする。もちろん、最初からネットに入っているものを買ってもよい。
- ② 豚肉が底にすっぽり入る大きさのポリ袋を用意し、その中に漬け込みダレの材料をすべて入れ、外から手でよく混ぜる。
- ③ ポリ袋の中に豚肉を入れ、全体にダレが絡むように軽くもんだら、中の空気を抜いて、口を閉じる。
- ④ 冷蔵庫で一晩から一昼夜寝かせる。時々上下を替える。
- ⑤ ポリ袋の角を切ってダレを絞り出し、肉を取り出す。(ダレは取っておきます)
- ⑥ 180℃に熱したオーブンで40分から60分焼く。途中で上下を返す。
- ⑦ 水飴の材料を鍋に入れ、一煮立ちさせて水飴を作る。
- ⑧ 肉は中心まで串を刺してみて、白く透明な肉汁が出れば焼き上がり。赤い場合はまだ。また、串をしばらく刺したままにしてから抜き、抜いた串が熱ければ焼き上がり。
- ⑨ 仕上げに肉全体に水飴を塗り、180℃で10分ずつ裏表を焼く。または、グリルで軽く焦げ目を作ってもよい。
- ⑩ 残った漬けダレと水飴を混ぜて鍋で一煮立ちさせ、スライスした焼豚を付けながら食べる。