

2026年

夏メニュー



・甘辛ひき肉の和風ルー一口飯

・茄子のグリル 薬味たっぷりポン酢仕立て

◆ 甘辛ひき肉の和風ルーロー飯 ◆



【材 料】 1人分

豚ひき肉	80g
しめじ(石づき付き)	35g
小松菜	25g
卵	1個
◎砂糖	小さじ2
◎水	小さじ1
カレー粉	少々
おろし生姜	小さじ0.5
●オイスターソース	小さじ1.5
●しょう油	小さじ1
●酒	小さじ1
●みりん	小さじ1
●水	50cc
米	0.5合

下準備

米は洗米し、30分程度浸水させます。

作り方

- ① 米を炊きます。**【炊飯/1合】**でご飯を炊きます。
- ② ゆで卵を作ります。鍋に1cm程度水と卵を入れ蓋をします。**【湯沸し/4分】**で点火します。消火後、そのまま5分置き、冷水に浸けます。冷めたら殻をむきます。
- ③ ●印の**オイスターソース、しょう油、酒、みりん、水**を合わせておきます。
- ④ **小松菜**は根を落とし、4cm幅に切ります。**しめじ**は石づきを落とし、1cmのざく切りにします。
- ⑤ フライパンに◎印の**砂糖**を入れ、**水**を加えて湿らせたら**【温度設定200℃】**で点火します。カaramel色になったら消火し、**豚ひき肉**を加えます。少し押さえるように広げたら再点火し、**カレー粉、しめじ、おろし生姜**を加え、豚ひき肉をあまり崩さないように炒めます。(中火)
- ⑥ ⑤に③の調味液と②のゆで卵を加えたら、火力を弱めの中火にし**【タイマー5分】**に設定し、煮込みます。残り30秒になる頃、小松菜を加え、軽く火を通します。※ゆで卵は途中、返します。
- ⑦ 茶碗にご飯、半分に切ったゆで卵、豚ひき肉、小松菜を盛付けて完成です。

◆ 茄子のグリル 薬味たっぷりポン酢ダレ仕立て ◆



【材 料】 1人分

茄子	1本(140g程度)
貝割れ菜	1/2パック
大葉	3枚
ごま油	小さじ1
●白だし	小さじ1
●しょう油	小さじ1
●砂糖	小さじ1
●水	大さじ1
●ポン酢	大さじ1

ポテトチップス(厚切り) 3~4g

作り方

- ① 茄子は洗ってヘタを落とし、ピーラーで縞剥きにし、縦半分に切ります。切り口に浅く切り目を入れ、水にくぐらせた後、ペーパーで水気を拭き取ります。切り口に**ごま油**を塗り、その面を上にしてココットプレートに並べます。**【ココットプレート/8分】**で焼きます。※蓋はしません
- ② **貝割れ菜**は根を切り落とし3等分に、**大葉**は軸を落とし、ざく切りにします。ボウルに入れ、水に晒したら、水気を切ります。
- ③ ●印の**白だし**、**しょう油**、**砂糖**、**水**、**ポン酢**を混ぜ合わせます。
- ④ **ポテトチップス**は、細かく砕きます。
- ⑤ 器に、1cm幅に切った①を並べ、②をたっぷり乗せます。③を回しかけ、④を散らしたら、完成です。

サ ポ ー ト チ ャ ン ネ ル

料理レシピや最新機器の紹介など、暮らしに関するアイデア情報を発信しています。

めっちゃ推し料理動画

旬の食材、トレンド、とっておきの献立、自慢の逸品など、スタッフおすすめのレシピを1分間でご紹介!

レシピ集

過去の料理体験会のメニュー動画、レシピをご紹介します。

最新キッチン機器紹介

進化するガスコンロ・ガスオーブン。操作性や清掃性など、わかりやすく動画でご説明しています。

こちらから
ご覧ください!!

