



# 簡単 お料理 レシピ

## ●簡単豚丼● (2人前)

材料		
・豚バラうす切り肉	200g	
・玉ねぎ	1/2個	
①	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	おろし生姜	小さじ1
	こしょう	少々
・お好みで紅生姜		

- 作り方
1. 耐熱ボールに、くし形に切った玉ねぎ、豚肉の順に入れる。
  2. ①の調味料を合わせて、豚肉の上からかける。
  3. ラップをふんわりとかけて、レンジで600w 5分加熱する。
  4. かたまった豚肉をはがしながら、全体を混ぜる。
  5. 再びラップをふんわりとかけて、レンジで600w 2分再度加熱する。
  6. ご飯の上に盛り付け、お好みで紅生姜を添える。



## ●鶏の甘酢煮込み● (3~4人前)

材料		
・鶏もも肉	2枚	
①	しょうゆ	50CC
	酢	50CC
	砂糖	40g

- 作り方
1. 鶏肉の皮目を数ヶ所フォークで刺して、タレがしみこみやすいようにする。
  2. 耐熱容器に①のタレを合わせて混ぜておく。
  3. タレを入れた耐熱容器に、鶏肉を皮目を下に置き、ラップをふんわりとかけて、レンジ600wで4分加熱する。
  4. 鶏肉を返して再びラップをふんわりとかけて、レンジで4分加熱する。
  5. ラップをしたまま冷ます。
  6. 食べやすい大きさに切って、出来上がり。

## ●まるごと新玉ねぎのバターポン酢● (1人前)

材料	
・新玉ねぎ	1個
・バター	10g
・ポン酢	小さじ2~3
・パセリのみじん切り	適宜

- 作り方
1. 新玉ねぎの皮をおき、上下を切り落とし、上になる部分に十字に深さ1cm位の切込みを入れる。
  2. 耐熱容器に玉ねぎを入れバターをのせて、ふんわりとラップして、500wで5分程度レンジで加熱する。  
玉ねぎが透き通ったらOKです。玉ねぎがまだ白い場合は、1~2分ずつ追加で加熱して下さい。
  3. 玉ねぎが柔らかくなったら、上からポン酢をかけて、パセリのみじん切りをのせる。  
※新玉ねぎの大きさや、お好みの柔らかさにより、レンジで加熱する時間は調整して下さい。

## ●ちくわのポートピザ● (2人前)

材料	
・ちくわ	2本
・ピザ用チーズ	30g
・ミニトマト	4個
・パセリ	適宜

- 作り方
1. トースターを予熱する。
  2. ちくわはたて半分に切る。ミニトマトはくし形に切る。パセリのみじん切りにする。
  3. ちくわはアルミホイルをしいたトースターの天板に並べる。
  4. ちくわの溝にミニトマトを差し込むようにのせ、さらに、ピザ用チーズをのせる。
  5. 予熱したトースターで5分焼く。
  6. パセリをふる。

