



コンフォール松原、ハーモネスタワー松原
コンフォール草加にお住まいのみなさまの
今日のごはん



UR

URコミュニティ

東埼玉住まいセンター
ウェルフェア業務課

わが家のオリジナルレシピ

団地から生まれた世界に1つだけのレシピ本

URコミュニティでは、みなさまに住み慣れた団地でより長く住み続けられるよう様々な取り組みを行っております。

お住まいのみなさまにこの団地に住んで良かった！と心から思っていただけのように、お客様のご満足を日々考えております。

いまだに終息の予測ができないコロナ禍において、自宅にいる時間が増え、食事メニューを考えることにストレスを感じている方も少なくないと思います。そんな方々へ向け、なにかお役に立てないかと考え、このレシピ本を企画させていただきました。

ありがたいことに、24名もの方々に応募していただきこの1冊のレシピ本が完成いたしました。ぜひ参考に見てみてください。

これからも、みなさまに安全・安心・快適にお住まいいただけるよう、努めてまいりますので末永くよろしく願いいたします。



※無断転載・転売はご遠慮ください。

目次

- ・ 茄子のすき焼き～かくし味は芋けんぴ～ p 4
- ・ 春菊と豚肉の玉子とじ p 5
- ・ 牛肉とじゃがいも炒め p 6
- ・ ささみの梅しそ揚げ p 7
- ・ もち麦おむすび&オリーブオイルで
揚げるてんぷら p 8
- ・ 麻婆豆腐もどき p 9
- ・ 長芋のお好み焼き p 10
- ・ 納豆チャーハン p 11
- ・ きゅうりキムチ p 12
- ・ なすそうめん p 13
- ・ おつまみ p 14
- ・ おしんスパゲッティ p 15
- ・ なっとう・ツナパスタ p 16
- ・ 簡単さっぱりパスタ p 17
- ・ これぞ本場のチキン南蛮 p 18
- ・ 簡単アクアパッツァ p 20
- ・ アスパラとトマトのツナ和え p 21
- ・ 地鶏とアボカドのアーリオ・オーリオ・
エ・ペペロンチーノ風 p 22
- ・ 麻婆豆腐 p 24
- ・ 酸辛湯 p 26
- ・ チリコンカルネ p 27
- ・ セロリ・豆もやしと魚肉ソーセージ炒め p 28
- ・ 豆漿（トウジャン） p 29
- ・ 豆腐ステーキの豚キムチのせ p 30
- ・ ジューサー p 31



創作 すき焼き

茄子のすき焼き

～かくし味は芋けんぴ～

ペンネーム：ひろきち さま
(ハーモネスタワー松原)

作り方

材料(1～2人分)

- 茄子・・・2本
- 豆腐・・・1/2丁
- 春菊・・・1/2株
- 芋けんぴ・・・好きなだけ
- 卵(つける用)・・・2個
- 調味料(たれ)
 - ・水・・・120ml
 - ・めんつゆ(2倍) 大さじ3

- 1 茄子を焼き色がつくまで焼く
(縦5mm幅に薄切り)
- 2 調味料、豆腐を1に加え、
10分ほど煮る
- 3 芋けんぴと春菊を加えて1分
煮たら完成!

～応募者コメント～

旅館に泊まった時に芋けんぴをすき焼きに入れた料理が出て美味しかったので、家でも入れるようになりました。余った芋けんぴはおやつに食べています♪



和食 炒め物

春菊と豚肉の玉子とじ

パンネーム：みつきー24 さま
(ハーモネスタワー松原)

作り方

材料(2人分)

たまご	・ ・ 3個
春菊	・ ・ 1束
豚肉	・ ・ 200g
めんつゆ	・ ・ 50cc
水	・ ・ 250cc

- 1 春菊を4～5cm長さに切る
- 2 豚肉を一口大に切る
- 3 卵を割りほぐしておく
- 4 めんつゆと水を煮立たせ、豚肉を加え、色が変わるまで煮る
- 5 春菊を加え、しんなりしたらアクをとり、玉子を加える
- 6 玉子を表面に広げるようにし、あまりかきまぜないようにし、火が通りふんわりしたらできあがり

～応募者コメント～

春菊が苦手な人でもめんつゆとたまごで味がまろやかになり美味しく栄養をとることができます。お好みでえのきや玉ねぎを加えても美味しくできます。



和食 炒め物

牛肉とじゃがいも炒め

ペンネーム：のすか亭 さま（コンフォール松原）

材料（2人分）

- 牛肉 ・ ・ 200g
- じゃがいも ・ ・ 2～3個
- 酒 ・ ・ 大さじ1
- 醤油 ・ ・ 大さじ1
- 塩 ・ ・ 少々
- こしょう ・ ・ 少々

作り方

- 1 肉に下味を付ける（醤油/酒）
- 2 じゃがいもを1cm幅の細切りにする
- 3 じゃがいもを水にさらす（10分程）
- 4 じゃがいもを揚げ焼きにし、皿によけておく
- 5 フライパンに残った油をふきとる
- 6 肉を炒める
- 7 火が通ったらじゃがいもを入れる
- 8 塩コショウで味を整える
- 9 完成

～応募者コメント～

- ・ 下味をしっかりとつけることで味付けはシンプルに！
- ・ 最後にニラを入れても美味しいです



さっぱり 揚げ物

ささみの梅しそ揚げ

パンネーム：ちよこ さま（コンフォール松原）

材料（2人分）

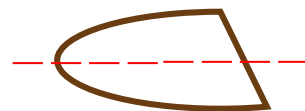
- ささみ・・・3本
- しそ・・・3～6枚
- 梅干し・・・2個
- 片栗粉・・・適量

作り方

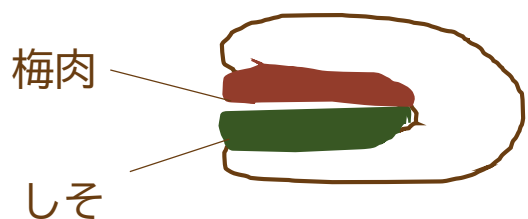
1 ささみの筋を取り、半分に切る



2 真ん中に途中まで切り込みを入れる



3 ささみの上にしそをのせ、その上に梅肉をのせてささみを折りたたむ



4 折りたたんだささみに片栗粉をまぶし、油であげて完成！

～応募者コメント～

母から教わったレシピです。簡単ですが梅としそでさっぱり食べられます。



健康 ランチ

もち麦おむすび

& オリーブオイルで揚げるてんぷら

作り方

ペンネーム：みーちゃん さま
(コンフォール松原)

材料(1人分)

(おにぎり)

白米・・・1合
もち麦・・・50g
塩こんぶ・・・適量

(天ぷら) ※各々適量

レンコン、かぼちゃ、ブロッコリー

(サラダ) ※各々適量

レタス、きゅうり、レンコン
うずらの玉子、ブロッコリー
ガーリックソルト

(つけ合わせ)

ドライフルーツ

1 白米1合に対してもち麦50gを加え通常どおり炊く。(もち麦分の水は100g)

炊きあがったら塩こんぶ適量を混ぜ合わせ、おにぎりをつくる

2 天ぷらはオリーブオイルを使い低温でじっくり揚げる(170度以下。材料がこんがりきつね色になるまで)

3 サラダもオリーブオイルで和え、ガーリックソルトをひとつまみ加える

4 ドライフルーツをつけ合わせ完成!

～応募者コメント～

揚げ物にオリーブオイルを使うことで、健康効果と美容効果が期待できます。

また、もち麦には白米の約20倍の食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を抑えるはたらきもあります。



和風 麻婆豆腐

麻婆豆腐もどき

パンネーム：くーちゃん さま
(コンフォール松原)

材料(1～2人分)

豆腐	・・・1丁
※合いびき肉	・・・200g
※チューブしょうが	・・・小さじ1
※醤油	・・・大さじ1
ごま油	・・・小さじ1
※塩、こしょう	・・・少々
きざみネギ	・・・適量
水溶き片栗粉	・・・50cc

作り方

- 1 ごま油をフライパンにひき、※と一緒に炒める
- 2 合いびき肉が茶色になったら1に豆腐を一口サイズに切って炒める
- 3 弱火にし、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける
- 4 最後にお好みでネギをかけたなら完成！

～応募者コメント～

私が小さい頃、辛い物が食べれなかったのですが、母が考案してよく作ってくれていました。白米の上にかけて丼ぶりとして食べるのもオススメです！

和風
お好み焼き

～応募者コメント～

長芋を使ってグルテンフリーでヘルシーに。
さっくり軽くて、香ばしい味。
具材はお好みで、いろいろ試
してみてください♪

長芋のお好み焼き

ペンネーム：芋ライダー さま
(ハーモネスタワー松原)

材料(2人分)

- 長芋・・・10cm
- たまご・・・1個
- だしの素・・・小さじ1/2
- たまご・・・1個
- キャベツ・・・4枚
- サラダ油
- ソース・・・お好み
- マヨネーズ・・・お好み

※ 桜エビを入れると
なお美味しい。

作り方

- 1 長芋をすりおろして卵、だしの素と混ぜる
- 2 1にみじん切りしたキャベツを入れて混ぜる
- 3 熱したフライパンにサラダ油をひいて、2を入れて丸く形を整える
- 4 焼き色がついたら、裏返して3～4分焼く
- 5 お皿に盛り付けたら、ソースを塗って、鰹節をふりかけ、マヨネーズを塗る



和風 炒飯

納豆チャーハン

材料 (1人分)

ペンネーム：はら あきのぶ さま
(コンフォール松原)

- 納豆 ・ ・ 1パック
- たまご ・ ・ 1個
- ごはん ・ ・ 1膳
- 塩胡椒 ・ ・ 適量

作り方

- 1 お茶碗にたまごをかき混ぜ
ごはんを納豆を加える
- 2 フライパン等で炒めて塩胡椒
を少々加え味付けする

～制作スタッフ コメント～

画像は当レシピ本制作スタッフが試作したものです。納豆独特のにおいやねばねばが苦手な方にもおすすめ。強火で豪快に作りましょう！

お好みによりきざみネギ少々にごま油を小さじ一杯加えると、香ばしさアップ！

(制作スタッフ)



我家の
お惣菜

キュウリキムチ

材料(3人分)

- きゅうり・・・2本
- ごま油・・・適量
- ダシダ(牛肉味)・・・適量
- 桃屋のキムチの素
・・・適量
- キムチ・・・お好みで
- ごま・・・適量
- 唐辛子粗びき・・・お好みで

～応募者コメント～

ポイント①

最初にキュウリと混ぜるのはごま油！水分が出にくくなるそうです

ポイント②

作り置きをすると水分が出てキュウリがしっとりしてしまいます。作ったら早めに食べるとパリパリして美味しいです

ペンネーム：ひまちゃん さま
(ハーモネスタワー松原)

作り方

- 1 キュウリを包丁の柄でたたいてヒビを入れてから乱切りにする
- 2 ボウルにキュウリを入れ、ごま油を入れて混ぜ合わせる
- 3 2にダシダを入れ混ぜ合わせる(ダシダが無ければ塩でOK)
- 4 3にキムチの素を入れ混ぜ合わせる。あれば唐辛子粗挽きも
- 5 お好みでキムチを入れて混ぜ合わせる(無くてもOK)
- 6 器に盛り付け最後にごまをふりかけて完成！！



創作 素麺

なすそうめん

パンネーム：ほんちゃん さま（ハーモネスタワー松原）

材料（4人分）

- そうめん・・・4人分
- なす・・・2本
- 豚こま肉・・・約150g
- ごま油・・・適量
- ★水・・・約800cc
- ★お酒・・・大さじ2
- ★みりん・・・大さじ2
- ★砂糖・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ2

作り方

- 1 なすくし切り、豚こま肉小さめに切る
- 2 1をおなべに入れ、ごま油で炒める
- 3 2に★印の材料を全部入れ煮る
- 4 材料がやわらかくなったら、しょうゆを入れ味をととのえる
- 5 大なべでそうめんをゆでる
- 6 おわんにつゆを盛り、そうめんをつけて食します

～応募者コメント～

義母から教えてもらったレシピです。



晩酌の
おとも

おつまみ

パンネーム：しまちゃん さま（ハーモネスタワー松原）

材料

きゅうり・・・2本
あさり・・・適量
しその葉・・・2枚

作り方

- 1 きゅうりは少量の塩で板ずりをした後、乱切りにする
- 2 あさは酒蒸ししておく
- 3 きゅうりとあさをあえて、中華風のドレッシングにつけておく
- 4 千切りにしたしその葉をちらす

～応募者コメント～

簡単です。
ドレッシングの量、つける時間で工夫してみてください。



和風 パスタ

おしんスパゲッティ

材料 (3人分)

ペンネーム：ホヨちゃん さま
(ハーモネスタワー松原)

- スパゲッティ・・・200g
- 大根・・・1/4本
- シーチキン・・・1缶
- きざみ焼のり・・・適量
- 大葉・・・6枚
- 塩・・・適量
- しょう油かポン酢
・・・お好みの量

作り方

- 1 大根はすりおろしておく
- 2 大きめな鍋に湯をわかし、沸騰したら塩を適量入れてスパゲッティをゆでる
- 3 ゆであがったら湯を切り熱いうちに器にもり、大根おろし・シーチキン・きざみのり・大葉の順にのせ、しょう油かポン酢をかけて、まぜていただく

～応募者コメント～

最後のしょう油かポン酢は入れすぎないように。味が薄ければ再度足してください。
夏の食欲のないときにおすすめです。



和風 パスタ

なっとう・ツナパスタ

パンネーム：たまねぎちゃん さま
(コンフォール松原)

作り方

材料(1～2人分)

パスタ	・ ・ 100g
納豆	・ ・ 1パック
ツナ缶	・ ・ 1缶
マヨネーズ	・ ・ 大さじ1
きざみネギ	・ ・ 適量
きざみのり	・ ・ 適量

- 1 パスタをゆでる
- 2 なっとう、ツナ、マヨネーズをまぜる
- 3 パスタの上に②ときざみネギ、きざみのりをお好みの量かけて完成！

～応募者コメント～

ものすごく簡単な
時短レシピなので
お昼によく食べています♪
ネギの代わりにカイワレ大根
をのせてもおいしいです！



簡単さっぱりパスタ

(コンフォール草加ご入居者様)

爽やか
パスタ

材料(1人分)

パスタ	・ ・ 100g
ツナ缶	・ ・ 1/2缶
大根	・ ・ 3cm
カイワレ	・ ・ 1/4パック
しょうゆ	・ ・ 適量
ゴマ	・ ・ 少々

作り方

- 1 大根をおろす
- 2 パスタをゆでる
- 3 ゆでたパスタに大根おろし、ツナ缶、カイワレをのせて、しょうゆをかけ、
- 4 お好みでゴマをかけて完成！

～応募者コメント～

夏にさっぱり食べられます！



これぞ本場のチキン南蛮

ペンネーム： どげんかせんといかん ろさま
(コンフォール草加)

宮崎
料理

～応募者コメント～

宮崎出身のうちの旦那様は、チキン南蛮が大好物。ですが、関東で食べるチキン南蛮は、ほとんどが『チキン南蛮ではない!』と言っていました。言っている意味がわからなかった私も、宮崎でお義母さんの作ったチキン南蛮を食べて初めて納得。宮崎では各家庭で各々特徴があるそうですが、これはお義母さんから教わったレシピです。ぜひ、”本物の”(笑)チキン南蛮を知っていただけたら幸いです。

材料(2人分)

たまご	・ ・	4～5個
鶏肉	・ ・	2枚(ムネ、もも、どちらでも)
揚げ油	・ ・	適量
小麦粉	・ ・	適量
醤油/酢/砂糖	・ ・	1：2：1の割合
玉ねぎ(小)	・ ・	1個
きゅうり	・ ・	1本
塩	・ ・	少々
マヨネーズ	・ ・	適量
ケチャップ	・ ・	適量
キャベツ	・ ・	半玉

作り方

1 タレを作る

醤油・酢・砂糖を火にかけて沸騰させたら、耐熱容器(ボール)などにとり置きします。

2 鶏肉をからあげの大きさ(お好み)に切り分け、小麦粉をまぶし、溶き卵につけて油で揚げます。

3 揚げたら1のタレに熱々のまま漬けていきます。

4 タルタルソースを作る

玉ねぎとキュウリをみじん切りにし塩もみして、細かく切ったゆで卵と混ぜ、マヨネーズ、ケチャップと合わせます。

5 キャベツの千切りの上に、漬けておいた鶏肉をのせてタルタルソースをつけながら召し上がれ。



簡単アクアパッツァ

イタリアン

パンネーム：よっちゃん さま
(コンフォール草加)

作り方

材料(2人分)

たら・・・2切れ
(切り身または1匹まるごと)
あさり・・・200g
ミニトマト・・・8個程度
もやし・・・適量
しめじ・・・1/2袋
パセリ・しそ・・・少々

- 1 フライパンにクッキングシートを広げオリーブオイル(またはサラダ油を敷いてから魚を入れ、まわりにアサリを並べ、ミニトマト、しめじ、もやしを上に乗せてから酒、塩、こしょうを振ったら蓋をして火にかける。
- 2 (火が通ってなさそうなら、水を足し) 火が通ったら味見をして、塩・こしょうで味を調べて、パセリ・しそをちらせば出来上がり。

～応募者コメント～

魚料理は、煮るとか焼くとか、若い人にはあまり喜ばれないので、テレビで見たレシピを簡単に並べて出来上がったら、作るのも楽になりました。魚もいろいろ試しましたが、どれもおいしいです。丸ごと鯛とかは見栄えも良いです。



イタリアン

アスパラとトマトのツナ和え

ペンネーム：いたぐも さま （コンフォール松原）

材料(2人分)

- ツナ缶 ・ ・ 1缶の半分
- アスパラ ・ ・ 2本
- トマト（ミニトマト） ・ ・ 4個
- 塩コショウ ・ ・ 少々
- 粉チーズ ・ ・ 少々
- オリーブオイル（あれば） ・ ・ 少々

作り方

- 1 アスパラは下半分の皮をむき、食べやすい大きさに切る
表面に焼き目がつくまで焼く。
★レンジで1分程度加熱しても良いです。
- 2 トマトは角切り、ミニトマトであれば半分に切る。
- 3 ツナ缶の油を切り、アスパラトマトを和える
- 4 味をみながら、塩コショウ、粉チーズを入れるのがポイント！
オリーブオイルを入れると更に良い！

～応募者コメント～

サラダにもよし、パスタに和えてもよし、バケットにのせて食べても美味しいです！
アスパラがなければ、きゅうりでも良いですよ。見た目も綺麗ですので、何か1品欲しい時に作ってみてはいかがでしょうか。



地鶏と濃厚アボカドの アーリオ・オーリオ・エ・ペペロンチーノ風

～ローマより愛をこめて～

ペンネーム：少年D さま（ハーモネスタワー松原）



イタリアン

～応募者コメント～

親から受け継いできた秘伝レシピです。
それほどカロリーも高くないとおもうので、ぜひみなさん真似してみてください！！！！

材料(2人分)

パスタ・・・200g

アボカド・・・1個半

たまねぎ・・・1個半

鶏肉(もも)・・・150g

ニンニク・・・2片

鷹の爪・・・1個

塩・・・少々

こしょう・・・少々

ブラックペッパー・・・少々

粉チーズ・・・お好みで

オリーブオイル・・・お好みで

作り方

1 パスタを茹でる
(塩も入れる)

2 アボカド、たまねぎ、鶏肉、
ニンニクを一口大に切る

3 フライパンにオリーブオ
イルをひいてニンニクを投入
し、香りづけをする

4 たまねぎ、鶏肉を投入する

5 アボカドを投入する
(パスタを入れる直前)

6 湯がいたパスタをフラ
イパンへ投入し、こしょう
をかけて、具材と絡める

7 お皿に盛りつけて、ブ
ラックペッパー、粉チー
ズをかけて完成!



麻婆豆腐

パンネーム：とうふくん さま（コンフォール松原）

中華

～応募者コメント～

これぞ本場の麻婆豆腐です！
ぼくは麻婆豆腐が大好きなので
かなりの頻度で作ります。
調味料にもかなりこだわっています。
ご飯にかけて、「麻婆豆腐丼」
にすればおなかいっぱい！
ぜひ作ってみてください！

材料 (1～2人分)

- 木綿豆腐・・・1丁
- 豚ひき肉・・・100～150g
- 生姜チューブ・・・小さじ1
- にんにくチューブ・・・小さじ1
- きざみネギ・・・適量
- 豆板醤・・・小さじ2
- 水溶き片栗粉
- ごま油
- 酢
- ※合わせ調味料
 - 鶏がらスープ・・・150cc
 - 酒・・・大さじ2
 - 醤油・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1
 - 味噌・・・大さじ1
 - 水・・・大さじ2

作り方

- 1 鍋にごま油をひき、温める
- 2 ネギ、豆板醤、ニンニク、生姜を炒める
- 3 豚ひき肉を一緒に炒める
- 4 肉の色が変わったら※合わせ調味料を一緒に混ぜる。
- 5 沸騰したら、豆腐、ネギを入れる
- 6 弱火にして、水溶き片栗粉を入れる
- 7 最後にお好みで、酢、きざみネギをかけて完成！

中華

～応募者コメント～

わが家の定番。酢と辛みで夏は食欲増進。冬には体がポカポカ。
冷蔵庫に保存すれば3日後、4日後でも作り立てと同じ味なので大変便利！

酸辛湯

ペンネーム：すっぱ辛むーちょ さま
(ハーモネスタワー松原)

作り方

材料(3人分)

- 絹とうふ・・・1/2丁
- プチトマト・・・6個
- しいたけ・・・4枚
- たまご・・・2個
- 三つ葉・・・適量
- ★水・・・800cc
- ★鶏ガラ
スープの素・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ4
- 片栗粉・・・大さじ4
- ラー油・・・適量
- 塩・・・適量

- しいたけは千切り、とうふは水気を切って1cm角に切る
- 片栗粉は同量の水で溶いておく。卵は溶きほぐす。
- 鍋に★を入れて煮立ったら酒としいたけを加えて少し煮る。
- 味を見ながら醤油と酢を加え、煮立ったら片栗粉を加えて、薄くとろみをつける。
- 味を見ながら醤油と酢を加え、煮立ったら片栗粉を加えて、薄くとろみをつける。
- 再沸騰したら卵を少しづつ回し入れ、火を止めてラー油を加える。三つ葉を載せて完成。



チリコンカルネ

ペンネーム：やもちゃん さま（コンフォール松原）

メキシコ料理

材料(3～4人分)

- ひき肉（豚or牛）・・・200g
- トマトピューレ・・・100g
（缶詰）
- たまねぎ・・・1個
- ミックスビーンズ・・・400g
（缶詰or水煮）
- ニンニク・・・2片
- 水(スープ)

作り方

- 1 玉ねぎ、にんにくをみじん切り
- 2 ひき肉、玉ねぎ、にんにくを炒める
- 3 トマトピューレ、ミックスビーンズを加え、水（スープ）を具材がひたる程度に加えて煮る
- 4 塩、コショウで味を整える

～応募者コメント～

トマトベースのソースなので、ご飯にかけてチリコンカンもよし。トースト、肉、魚、料理に合わせてもよし。万能です。

中華



セロリ・豆もやしと魚肉ソーセージ炒め

パンネーム：皿めし さま（ハーモネスタワー松原）

材料（2～3人分）

セロリ	・・・	1本
豆もやし	・・・	1袋
ソーセージ	・・・	1～2本
ピーマン(*)	・・・	2～3個
アスパラ(*)	・・・	2～3本
鶏がら スープの素	・・・	適量
黒コショウ	・・・	適量

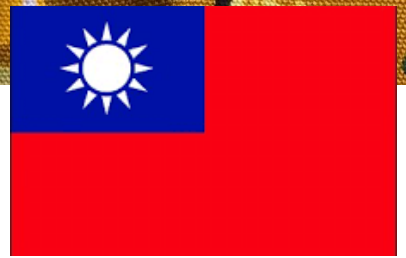
*はお好みで。

作り方

- 1 豆もやしを水につけておく。※
- 2 ソーセージは5mm厚程度に斜め切りしてフライパンで両面を焼いて、一旦取り出す。※
- 3 フライパンでセロリ、ピーマン、アスパラを炒めて軽く火が通ったら、塩コショウで軽く下味をつけてから1※を水切りして投入。
- 4 もやしにも火が通ったら鶏がらスープの素で味付けし整ったら2※を投入して軽く火を入れて最後に黒コショウを振って出来上がり。

～応募者コメント～

野菜とソーセージでヘルシーに。塩と鶏がらベースでさっぱり頂けます。ソーセージが好きな方は2本入れてもOK。ピーマン、アスパラ以外に菜の花、ブロッコリーなど季節やお好みの野菜で。



豆漿（とうじゃん）

ペンネーム：やもちゃん さま（コンフォール松原）

台湾料理

材料（1人分）

- 豆乳 ・ ・ 400cc
- 高菜の漬物 ・ ・ 大さじ1
- ラー油、ごま油 ・ ・ 各小さじ1
- そばつゆ ・ ・ 小さじ1
- 酢 ・ ・ 大さじ1

作り方

- 1 耐熱容器（カップ、お椀等）に材料を全部入れる
- 2 電子レンジで2～3分温める
- 3 よく混ぜておぼろ豆腐状になったらできあがり

～応募者コメント～

台湾ロスの中、少しでも台湾の朝食を再現できたらと試しています。
具材は簡単に手に入るものを使っていますが、本格的に挑戦するのも良いと思います。



韓国料理

豆腐ステーキの豚キムチのせ

パンネーム：ハンちゃん さま（ハーモネスタワー松原）

材料（2人分）

- 木綿豆腐・・・1丁
- 豚こま（豚バラ）・・・100g～200g
- キムチ・・・豚肉の半分程度
- 白菜・・・2～4枚程度

作り方

- 1 豆腐を2x2cm程度の大きさ（厚みは1cmぐらい）にカットし、水切りしておく。（電子レンジで2～3分でもOK）
- 2 1を水切りした後、フライパンで両面を焼く。少し焼き色がついたらOK。盛り付け容器に取り出しておく。
- 3 フライパンで豚肉を炒めてある程度火が通ったらキムチを投入して肉に味をなじませる。
- 4 豚肉に火が通ったら白菜も投入し、炒めたら豆腐に乗せて出来上がり！

～応募者コメント～

キムチと豆腐好きの方にお勧め。簡単にさっと作れるので、もう1品のサイドメニューとしても。高たんぱく質の豆腐と、発酵食品のキムチで美味しく免疫力アップ。



健康 ジュース

ジュース

ペンネーム：原みのり さま（コンフォール松原）

材料（2人分）

りんご・・・半分

キウイ・・・半分

小松菜・・・少々

その他・・・少々10種類

しょうがは必ず入れます。

朝食ジュースは10種類

・小松菜 ・わさびな

・トマト ・長いも

・ミニトマト・リンゴ

・人参 ・バナナ

・キャベツ ・キウイ

・白菜 ・ピーマン

・セロリ

・パプリカ

・しょうが

・レタス

・青汁1袋

作り方

ミキサーで材料をませる

～応募者コメント～

朝昼夕と栄養食とおいしさを併用しています。

おいしいジュースを作るために5年間要しました。

甘みをつけるためにリンゴジュースをいれています。

夫婦共々84歳。元気なのはジュースのお陰だと思っています。一日休むと（飲むのをやめると）体調が変化して休めません。

知人に（このジュースを）教えられ、知人は癌から解放されました。誰も長続きできないようですが、頑張ります。