



## 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）

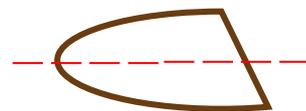
- ささみ・・・3本
- しそ・・・3～6枚
- 梅干し・・・2個
- 片栗粉・・・適量

### 作り方

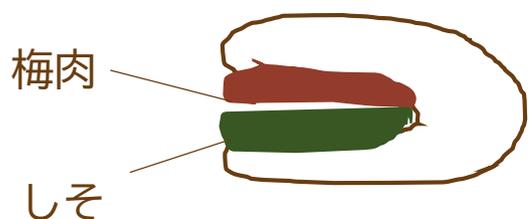
1 ささみの筋を取り、半分に切る



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、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。



## 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。