

一人ぶんから作れる

ラクうまごはん

これ以上簡単にできないレシピと
材料をムダにしないコツ



瀬尾幸子

食いしん坊でものぐさな私。

おひとり様のごはんでも、

材料をムダにせず、

毎日おいしいものが食べたい！

でも面倒はイヤ。

そこで編み出した

コツの集大成がこの本。

誰でも「これなら作れる！」って

思うレシピ集です。

一人ぶんから作れる

ラクうまごはん

これ以上簡単にできないレシピと
材料をムダにしないコツ

常州大学図書館
藏书章

瀬尾幸子

新星出版社

著者 瀬尾幸子 (せお・ゆきこ)

料理研究家。外食やデバ地下にはない、家でこそ作りたくなる“どうってことないけど確実においしいメニュー”を得意とする。「カンタンだからおいしいの!」と提案する、ムダを省いた料理初心者でも失敗しないシンプルなレシピにはファンが多い。お酒をこよなく愛し、本書でもそのままおつまみになるレシピを数多く紹介している。

『おつまみ横丁』(池田書店)、『だれでもおいしく作れるいまどきの料理の基本』(家の光協会)、『かけごはん100』(主婦と生活社) など著書多数。



一人ぶんから作れる ラクうまごはん

著 者	瀬 尾 幸 子
発 行 者	富 永 靖 弘
印 刷 所	公和印刷株式会社

発行所 東京都台東区 株式会社 新星出版社
台東4丁目7
〒110-0016 ☎03(3831)0743 振替00140-1-72233
URL <http://www.shin-sei.co.jp/>

© Yukiko Seo

Printed in Japan

ISBN978-4-405-09230-3

3 はじめに

8

野菜は新鮮なうちに下ごしらえ。

1本も1把もムダにしません。

10 野菜の持ちがちがう！ 下ごしらえのコツ。

12 小松菜と油揚げの卵とじ

13 ゴーヤチャンプル

14 ほうれん草とコーンのバターソテー

15 ブロッコリーとゆで卵のサラダ

16 小松菜ギョウザ

18 **「あっ！という間の和え物」**

18 小松菜とちくわのゴマ和え

18 春菊の白和え

19 もやしとニラの中華サラダ

19 キュウリと鶏肉の酢の物

20

野菜をたっぷり食べたいときは、

具だくさんの汁物を作ります。

21 具だくさんのみそ汁

(基本のみそ汁の作り方)

30

肉はゆで汁ごと冷蔵保存しておけば、

調理時間もぐっと短縮。

ゆで鶏

32 ゆで鶏のスライス

34 筑前煮

35 アボカドチキンサラダ

36 チキンご飯サンド

37 鶏スープかけご飯

ゆで豚

38 ホイコーロー

「ホイコーローと同じ手順で味違いの炒め物」

39 キャベツと豚肉のショウガ炒め

39 小松菜と豚肉のオイスターソース炒め

22 私が好きなみそ汁の具の組み合わせ

24 トマトジュースのミネストローネ

25 カレー風味の野菜スープ

26 コンソメバターしょうゆスープ

27 かんたんサンラータン

28 しょうゆけんちん汁

29 ダブルだしの塩ちゃんこ汁

- 39 セロリと豚肉の塩炒め
40 ナスと豚肉の田舎煮
41 厚揚げと豚肉の甘辛煮

ゆで牛

- 42 牛しゃぶサラダ
44 牛肉とマッシュルームのクリーム煮
45 肉豆腐
46 牛肉と春菊の韓国風さつと煮

48 ひらひら肉とひき肉は火が通りやすい。
だから、時短おかずの強い味方。

- 48 豚肉と大根のオイスターソース煮
50 豚肉とレンコンのきんぴら
51 牛肉としらたきのすき焼き煮
52 鶏ひき肉と冬瓜のくず煮

54 魚料理は1人分なら

刺身用パックを活用しましょう。

- 54 鯛茶漬け
56 鯛のごまかし
57 ブリと長ネギの水炊き
58 白身魚の昆布じめ

62 卵は1人分ごはんの優等生。
常備しておけばメインにも、主食にも。

- 60 アジのタタキの団子焼き

- 62 目玉焼きの甘酢あんかけ

「主菜になる具だくさんの卵焼き」

- 64 ニラいっぱい卵焼き
64 もやしとサクラエビの卵焼き
64 煮豚と万能ネギの卵焼き
65 トマト卵チャンプルー
66 パンのオムレツ
67 釜玉うどん

68 電子レンジはじつは1人分のごはんこそ、
手軽においしく作れるのです。

- 68 レンジ肉じゃが
70 レンジカボチャ煮
71 サバのみそ煮
72 チキンライスの素
74 チンゲンサイシユウマイ
76 エビと豆腐の中華蒸し
77 アサリの酒蒸し

オーブントースターも

1人分ごはんに大活躍！
「遠赤外線効果」も見逃せません。

78 生鮭の粕漬け焼き

80 野菜焼き

82 焼き厚揚げ

83 ナンピザ

84 キヤベツのグラタン

「オーブントースターおつまみ」

86 焼きたらこのおろし和え

86 油揚げのタマネギはさみ焼き

86 ミョウガのみそ焼き

小鍋ならいろいろな栄養が一度にとれて、
気持ちもあつたか。

88 あぶすき

90 鯛の雪見鍋

91 キヤベツとベーコンのコンソメ鍋

92 豚肉のみそチゲ

93 カブと生鮭の酒粕汁

煮るだけなので、じつはカンタン。
時間のあるときには、こんな料理も。

96 煮豚

97 ネギチャーシュー

98 ラタトゥイユ

100 レバーペースト

102 **揚げ物**は少数分なら卵抜き衣で。

104 野菜のソーダ揚げ

106 エビと煮豚のフライ

107 豚肉巻き串フライ

漬け物にしておけば、
野菜がサラダ感覚ですぐに食べられます。

109 塩水漬け

110 豆腐・ゆで卵のみそ漬け

111 野菜のみそ漬け

112 甘酢漬け

113 タマネギの南蛮漬け

少量ごはん家庭の重要な食品庫です。

115 食材別、使いやすい状態で冷凍するコツ。

116 こんなものも冷凍しておくくと便利です。

【冷凍たらこ・明太子を使ったカンタン炒め物】

117 ニンジンとしらたきのたらこ炒め

117 明太子とちくわのバター炒め

118 たらこ・明太子マヨネーズ

【たらマヨ・明太マヨを使ったサラダ】

119 ポテト明太子サラダ

119 たらこのスパゲティサラダ

120 スポンジ豆腐の煮物

121 しらすネギピザ

122 懐かしい味のナポリタン

123 炊き込みご飯

124 素材別さくいん

この本を使う前に

- 材料と作り方は、やや多めの1人分を基本としていますが、レシピによっては作りやすい分量で表記しています。
- 大さじ1は15ml、カレーを食べるスプーンぐらい、小さじ1は5ml、ティースプーンぐらいで、いずれもすりきりで量ります。
- 米1合は180ccです。
- しょうゆは濃口しょうゆ、バターは有塩バター、砂糖は上白糖を使用しています。みそは大豆と米と天然塩だけで作られたものがおすすめです。
- 豆腐は木綿と絹ごしどちらでもかまわない場合は、エネルギー量算出のため便宜上、木綿豆腐と表記しています。
- 電子レンジの加熱時間は500wを目安にしています。600wの場合は2割減、700wの場合は4割減の時間で加熱してください。本書では「強」ボタンを使用していますが、機種に応じて「あたため」など該当ボタンを選んでください。
- オーブントースターの加熱時間は1000wを目安にしていますが、機種によって焼き具合が違う場合があるので、様子を見ながら加減してください。
- エネルギー量表記は『五訂 日本食品成分表』をもとに算出しています。
- エネルギー量計算はとくに表記がない限り、材料の分量で計算しています。材料の「あれば」「好みで」は計算に含んでいません。豚肉はすべて肩ロース肉で計算しています。

アートディレクション・
本文デザイン
..... 細山田デザイン事務所
撮影
..... 貝塚 隆
スタイリング
..... 大畑純子
原稿作成
..... 横田悦子
エネルギー計算
..... 江沢いづみ
調理アシスタント
..... 寺西恵子 石川葉子
企画・編集
..... シーオーツー(松浦祐子)

一人ぶんから作れる

ラクうまごはん

これ以上簡単にできないレシピと
材料をムダにしないコツ

瀬尾幸子

新星出版社



はじめに

1人とか2人の、少量ごはんをおいしくカンタンに作る。それがこの本のテーマです。

1人分の自炊はかえって不経済、そんな言葉をよく聞きます。それはある意味ホント。スーパーで売られている野菜や肉は基本的には家族向けの単位が多く、結局使い切れずに無駄になってしまうから。お肉屋さんやお魚屋さんに行ったら、お肉100g、お魚1切れは買いづらいですよ。だからこの本には、私たちが普段買いやすい単位の食材を最後まで使い切るための工夫を、たくさん載せました。

もう一つ、私は外食が続くとなんだか身体がくたびれてしまいます。だからなるべく家で、自分が作ったごはんを食べたい。1人分のごはんを作るなら、できるだけ手間をかけず、カンタンに作りたいもの。だからと言って、おいしくなくちゃ意味がありません。カンタンは手抜きではなく、コツとワザ。この本では1人分のごはんがおいしくちやちやつと作れるコツとワザもいっぱい紹介しています。

1人のときでも、身体にやさしいおいしいごはん。この本がその一助になれば幸いです。

3 はじめに

8

野菜は新鮮なうちに下ごしらえ。

1本も1把もムダにしません。

10 野菜の持ちがちがう！ 下ごしらえのコツ。

12 小松菜と油揚げの卵とじ

13 ゴーヤチャンプルー

14 ほうれん草とコーンのバターソテー

15 ブロッコリーとゆで卵のサラダ

16 小松菜ギョウザ

18 **「あっ！という間の和え物」**

18 小松菜とちくわのゴマ和え

18 春菊の白和え

19 もやしとニラの中華サラダ

19 キュウリと鶏肉の酢の物

20

野菜をたっぷり食べたいときは、

具だくさんの汁物を作ります。

21 具だくさんのみそ汁

(基本のみそ汁の作り方)

30

肉はゆで汁ごと冷蔵保存しておけば、

調理時間もぐっと短縮。

ゆで鶏

32 ゆで鶏のスライス

34 筑前煮

35 アボカドチキンサラダ

36 チキンご飯サンド

37 鶏スープかけご飯

ゆで豚

38 ホイコーロー

「ホイコーローと同じ手順で味違いの炒め物」

39 キャベツと豚肉のショウガ炒め

39 小松菜と豚肉のオイスターソース炒め

22 私が好きなみそ汁の具の組み合わせ

24 トマトジュースのミネストローネ

25 カレー風味の野菜スープ

26 コンソメバターしょうゆスープ

27 かんたんサンラータン

28 しょうゆけんちん汁

29 ダブルだしの塩ちゃんこ汁

39 セロリと豚肉の塩炒め

40 ナスと豚肉の田舎煮

41 厚揚げと豚肉の甘辛煮

ゆで牛

42 牛しゃぶサラダ

44 牛肉とマッシュルームのクリーム煮

45 肉豆腐

46 牛肉と春菊の韓国風さつと煮

48 ひらひら肉とひき肉は火が通りやすい。

だから、時短おかずの強い味方。

48 豚肉と大根のオイスターソース煮

50 豚肉とレンコンのきんぴら

51 牛肉としらたきのすき焼き煮

52 鶏ひき肉と冬瓜のくず煮

54 魚料理は1人分なら

刺身用パックを活用しましょう。

54 鯛茶漬け

56 鯛のごまかし

57 ブリと長ネギの水炊き

58 白身魚の昆布じめ

60 アジのタタキの団子焼き

62 卵は1人分ごはんの優等生。

常備しておけばメインにも、主食にも。

62 目玉焼きの甘酢あんかけ

「主菜になる具だくさんの卵焼き」

64 ニラいっぱい卵焼き

64 もやしとサクラエビの卵焼き

64 煮豚と万能ネギの卵焼き

65 トマト卵チャンプルー

66 パンのオムレツ

67 釜玉うどん

68 電子レンジはじつは1人分のごはんこそ、

手軽においしく作れるのです。

68 レンジ肉じゃが

70 レンジカボチャ煮

71 サバのみそ煮

72 チキンライスの素

74 チンゲンサイシユウマイ

76 エビと豆腐の中華蒸し

77 アサリの酒蒸し

オーブントースターも

1人分ごはんに大活躍！
「遠赤外線効果」も見逃せません。

78 生鮭の粕漬け焼き

80 野菜焼き

82 焼き厚揚げ

83 ナンピザ

84 キヤベツのグラタン

「オーブントースターおつまみ」

86 焼きたらこのおろし和え

86 油揚げのタマネギはさみ焼き

86 ミョウガのみそ焼き

小鍋ならいろいろな栄養が一度にとれて、
気持ちもあつたか。

88 あぶすき

90 鯛の雪見鍋

91 キヤベツとベーコンのコンソメ鍋

92 豚肉のみそチゲ

93 カブと生鮭の酒粕汁

煮るだけなので、じつはカンタン。
時間のあるときには、こんな料理も。

96 煮豚

97 ネギチャーシュー

98 ラタトゥイユ

100 レバーペースト

102 **揚げ物**は少数分なら卵抜き衣で。

104 野菜のソーダ揚げ

106 エビと煮豚のフライ

107 豚肉巻き串フライ

漬け物にしておけば、
野菜がサラダ感覚ですぐに食べられます。

109 塩水漬け

110 豆腐・ゆで卵のみそ漬け

111 野菜のみそ漬け

112 甘酢漬け

113 タマネギの南蛮漬け

少量ごはん家庭の重要な食品庫です。

115 食材別、使いやすい状態で冷凍するコツ。

116 こんなものも冷凍しておくとう便利です。

117 ニンジンとしらたきのたらこ炒め

117 明太子とちくわのバター炒め

118 たらこ・明太子マヨネーズ

119 ポテト明太子サラダ

119 たらこのスパゲティサラダ

120 スポンジ豆腐の煮物

121 しらすネギピザ

122 懐かしい味のナポリタン

123 炊き込みご飯

124 素材別さくいん

この本を使う前に

- 材料と作り方は、やや多めの1人分を基本としていますが、レシピによっては作りやすい分量で表記しています。
- 大さじ1は15ml、カレーを食べるスプーンぐらい、小さじ1は5ml、ティースプーンぐらいで、いずれもすりきりで量ります。
- 米1合は180ccです。
- しょうゆは濃口しょうゆ、バターは有塩バター、砂糖は上白糖を使用しています。みそは大豆と米と天然塩だけで作られたものがおすすめです。
- 豆腐は木綿と絹ごしどちらでもかまわない場合は、エネルギー量算出のため便宜上、木綿豆腐と表記しています。
- 電子レンジの加熱時間は500wを目安にしています。600wの場合は2割減、700wの場合は4割減の時間で加熱してください。本書では「強」ボタンを使用していますが、機種に応じて「あたため」など該当ボタンを選んでください。
- オーブントースターの加熱時間は1000wを目安にしていますが、機種によって焼き具合が違う場合があるので、様子を見ながら加減してください。
- エネルギー量表記は『五訂 日本食品成分表』をもとに算出しています。
- エネルギー量計算はとくに表記がない限り、材料の分量で計算しています。材料の「あれば」「好みで」は計算に含んでいません。豚肉はすべて肩ロース肉で計算しています。

アートディレクション・
本文デザイン

..... 細山田デザイン事務所

撮影

..... 貝塚 隆

スタイリング

..... 大畑純子

原稿作成

..... 横田悦子

エネルギー計算

..... 江沢いづみ

調理アシスタント

..... 寺西恵子 石川葉子

企画・編集

..... シーオーツー(松浦祐子)



野菜は

新鮮なうちに下ごしらえ。

1本も1把もムダにしません。

1人分ごはんのハードルは、材料を使いきれないこと。スーパーで売っている野菜は、1回で食べきれない単位が多く、食材がダメになっていくのを見ると、気持ちが料理から離れてしまいます。それに、疲れて帰ってきて自分1人分のごはんを作るときに、たとえば小松菜を使う分だけ洗ってゆでて、というのはどうにも面倒。

だから私は野菜を買ったら、新鮮なうちに一度に下ごしらえをしちゃいます。青菜類はゆでておくだけで、生の状態よりじつは倍くらい長持ち。下ごしらえした状態で冷蔵庫に入っていれば、買ってきたお惣菜に添えたっていいし、料理をするのも断然ラクチン。私の冷蔵庫には下ごしらえ済みの野菜を入れた保存容器がいっぱい入っています。

30cm x 50cm

ニラ

火が通りやすいのでさっとゆでる（1分くらい）だけでOK。冷水にとり、根元を落として4cmくらいに切りそろえ、容器に入れる。



ニラ

ほうれん草

小松菜

春菊

小松菜

ほうれん草同様硬めにゆでて冷水にとり、根元部分を切り落とす。4cmくらいに切りそろえて容器に入れる。

ほうれん草

根元がおいしいので捨てずに。泥などが気になる場合はしばらく水につけてから洗うと取れやすい。煮物や炒め物に使えるよう、硬めにゆでて（2～3分）冷水にとり、根元をそろえて4cmくらいに切りそろえ、容器に入れる。

野菜の持ちがちがう！
下ごしらえのコツ。

春菊

火の通りが早いので、さっと1分くらいゆでて冷水にとる。根元部分を切り落とし、4cmくらいに切りそろえて容器に入れる。