

決定版

毎日いつも忙しいあなたを応援します!

5分 10分 おかず!

おいしい!! の声が聞こえる

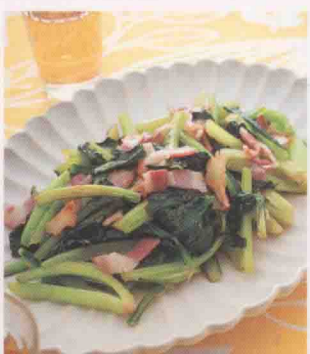
8000

献立のヒント 687 付き

品



毎日の晩ごはん、
今日のおかずがすぐ決まる!



調理時間・値段
カロリー・塩分を
全レシピに表示!

本体 **1429** 円(税別)

Gakken Hit Mod

5分10分おかず!

おいしい!! の声が聞こえる

800

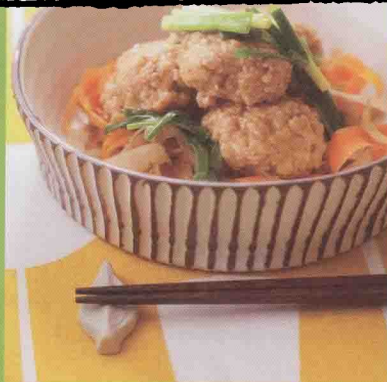
品

献立のヒント687付き

毎日の晩ごはん、
今日のおかずがすぐ決まる!



常州大学图书馆
藏书章



Gakkenの料理本
大好評発売中!



**「好評」ばっかり集めました!
おかず 800品**

AB判・オールカラー・256ページ
本体 1429円＋税



**野菜・豆腐
体にいいおかず
800品**

AB判・オールカラー・256ページ
本体 1429円＋税

**決定版 5分10分おかず!
おいしい!!の音が聞こえる 800品**

発行 2013年10月7日

発行人 河上清

編集人 澤田優子

統括編集長 矢代伸一

発行所 株式会社 学研パブリッシング

〒141-8412 東京都品川区西五反田2-11-8

発売元 株式会社 学研マーケティング

〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8

印刷所 大日本印刷株式会社

この本に関する各種問い合わせは、下記宛にお願いします。

【電話の場合】

●編集内容については

☎ 03-6431-1483 (編集部直通)

●在庫、不良品 (乱丁、落丁) については

☎ 03-6431-1205 (雑誌販売部)

【文書の場合】

〒141-8418 東京都品川区西五反田2-11-8

学研お客様センター

『決定版 5分10分おかず!おいしい!!の音が聞こえる 800品』

この本以外の学研商品に関するお問い合わせは、下記宛に願います。

☎ 03-6431-1002 (学研お客様センター)

© Gakken Publishing 2013 Printed in Japan

本書の無断転載、複製、複写 (コピー)、翻訳を禁じます。

本書を代行業者の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上、認められておりません。

学研の書籍、雑誌についての新刊情報・情報詳細は下記をご覧ください。

学研出版サイト <http://hon.gakken.jp/>

本書は、小社がこれまでに発刊したさまざまな料理ムック、料理書籍、月刊料理雑誌『きょうのおかずカレンダー』本誌に掲載された料理の中から、本企画に添ったレシピを厳選し、再編集したものです。

Part 1

フライパン＆電子レンジおかず

フライパンおかず

焼く

豚肉のしょうが焼き	8
トマトとひき肉の片面焼きオムレツ	9
さばのみそ照り焼き	9
カリカリチキンソテー	10
じゃがいものガレット	10
にらとキムチのチヂミ	11
豆腐の肉巻き焼き	11
かじきのソテー、刻みトマトソース添え	11
炒める	
肉野菜炒め	12
えびのチリソース煮	13
ソーセージヤーマンポテト	13
いかと青菜のにんにく炒め	14
鶏むね肉のチンジャオロースー	14
にら玉	15
かじきと野菜の塩炒め	15
にがうり、ツナ、厚揚げ炒め	15
煮る	
マーボー豆腐	16
さんまのピリ辛みそ煮	17
豆腐とかにのりみそ煮	17
すき煮	18
いかとあさりのトマト煮	18
水菜と厚揚げの煮びたし	19
鶏肉のかんたんクリーム煮	19
さばのおろし煮	19
蒸す	
塩さけとキャベツのフライパン蒸し	20
牛肉とトマトの重ね蒸し	20
もやしと豚バラ肉のにんにく蒸し	21
ツナとブロッコリーのチーズ蒸し	21
あさりとじゃがいもの蒸し煮	21
揚げる	
豚肉のパン粉焼き	22
酢鶏	22

電子レンジおかず

たらのアクアパッツァ	24
水菜の蒸ししゃぶ	25
さけとゆずみそのチャンチャン焼き	25
鶏ささ身のいんげんロール蒸し	26
重ねロールキャベツのトマト煮	26
あじとミニトマトのレンジ蒸し	27
マヨパンバンジ	27
豚肉とザワークラウト、ポテトの粒マスタードあえ	27
さつまいものレンジサラダ	28
ちゃんぽん	28
長いも水菜のみそそぼろ	28



肉のおかず

Part 2

素材別毎日のおかず

豚薄切り肉

豚肉と野菜の炒めもの	30
豚肉と豆腐のさつと煮	30
豚肉とピーマンのにんにくみそ炒め	31
豚肉の野菜巻き照り焼き	31
豚しゃぶの和風サラダ	31
豚肉とじゃがいものシヤキヤキ炒め	32
かぼちゃの豚肉ロール巻き	32
豚肉と白菜のピリ辛レンジ蒸し	32
しょうが入りヘルシー酢豚	33
キャベツの包みとんカツ	33
豚肉と塩もみ大根の炒めもの	33

じゃがいもの肉巻きフライ

豚肉とキャベツのキムチ炒め	34
豚しゃぶときゅうりのねぎみそソース	34
きのこ根菜の肉巻き	34
トマトのカリカリ豚のせ	35
豚肉と白菜、きくらげの酢炒め	35
豚しゃぶとほうれん草のごまあえ	35
カレー風味の肉豆腐	35
豚こま切れ肉	
しょうが焼きサラダ	36
豚キムチ炒め	36
カリカリ豚と塩もみ白菜のサラダ	37
豚肉とピーマンのくたくた煮	37
豚こまともやしの卵とじ	37
豚こまスタミナ炒め	37
豚厚切り肉	
豚肉とキャベツの蒸し焼き	38
酢豚	38
豚肉のオニオンソテー	39
豚バラと長いものカリカリ焼き	39
ミラノ風カツレツ	39
ポーコンソーのマッシュルームソース	39
鶏もも肉	
鶏肉とさつまいもの鍋照り	40
鶏肉のフレッシュトマト煮	40
鶏肉と三色野菜の中華塩炒め	41
鶏の竜田揚げ	41
治郎煮	41
鶏肉とキャベツのみそ炒め	41
鶏もも肉となすの炒めもの	42
鶏肉のゆずこししょうクリーム煮	42
鶏肉とパプリカの塩炒め	43
鶏肉のレモンバター焼き	43
鶏肉と根菜の炒め煮	43
チキンの夏野菜煮	43
鶏むね肉	
鶏肉のマスタードマヨ焼き	44
鶏肉ともやしの蒸しもの	44
鶏むね肉とほうれん草のピリ辛炒め	45
チキンカツ	45
鶏肉とにんじんのクリーム煮	46
鶏肉と緑野菜の塩炒め	46

焼きチキン南蛮

鶏肉のにんにくパン粉焼き	46
鶏肉とパプリカのマヨネーズ炒め	47
蒸し鶏の香味ソースがけ	47
鶏むね肉のよしあんかけ	47
鶏肉とさつまいものバターじょうゆ煮	47
鶏ささ身	
鶏ささ身のめんつゆオクラがけ	48
鶏ささ身としめじのクリーム煮	48
鶏ささ身とももろこしの塩炒め	49
鶏ささ身とほうれん草のあえもの	49
鶏ささ身となすのごまあえ	49
鶏ささ身とそら豆のかき揚げ	49
牛肉	
チンジャオロースー	50
牛肉と白菜のうま煮	50
さいやいんげんの牛肉ロール巻き	51
キムチ入り肉豆腐	51
チャプチェ	51
牛肉ともやしのオイスターソース炒め	52
牛肉とかぼちゃの甘辛炒め	52
牛肉のクリーム煮	52
牛肉とにらの卵炒め	53
牛肉のマリネサラダ	53
牛肉ときこのしょうが煮	53
牛のフライパンたたき	53
豚ひき肉	
にんじんと春雨のマーボー	54
はさみぎようざ	54
ひき肉の香味炒め	55
ミートボールのクリームシチュー	55
厚揚げの肉詰め煮	55
ひき肉とさいやいんげんのピリ辛みそ炒め	56
冷やっこの肉みそがけ	56
ひき肉のもやし寄せ焼き	56
キャベツのビッグバーグ	57
ひき肉と塩もみなすの炒めもの	57
皮なしシューマイ	57
ひき肉とかぼちゃのチーズ焼き	57
合いびき肉	
エリンギハンバーグ	58
豆腐ステーキの中華肉あんかけ	58

なすの肉詰めケチャップ照り焼き

チーズメンチカツ	59
新じゃがいものそぼろ炒め	59
なすのひき肉チーズ焼き	59
鶏ひき肉	
鶏ひき肉とキャベツの卵とじ	60
鶏だんご、にんじん、ごぼうの煮もの	60
ピーマンつくねの照り焼き	61
厚揚げのひき肉きのこあん	61
鶏ひきメンチ	61
鶏ひき肉と大根の塩炒め	62
鶏のみそつくね焼き	62
鶏だんごとかぶの煮もの	62
肉だんごとかぶの煮もの	63
もやしのそぼろ炒めあんかけ	63
肉だんごと白菜の煮込み	63
チキンナゲット	63
肉加工品	
ベーコン肉じゃが	64
かぶのベーコン炒め	64
アスパラガスのベーコン巻きソテー	65
ベーコンとキャベツの煮びたし	65
なすのベーコンのせ蒸し焼き	65
ハムとチンゲン菜のクリーム煮	66
ハムとエリンギの卵炒め	66
ハムと新玉ねぎのマリネ	66
卵ハムカツ	66
ソーセージとブロッコリーのサラダ	67
ソーセージとじゃがいものナポリン炒め	67



ソーセージとかぼちゃのマヨサラダ
ソーセージと野菜の煮込み

さけのムニエル、トマトソース

さけの南蛮漬け

さけともやしのおろしポン酢

さけのから揚げ

さけのちゃんちゃん焼き

サーモンのマリネ

サーモンフライのトマトソース

サーモンとキャベツのマヨ炒め

さけ缶とキャベツのさつと煮

さけと大根のゆずこしょう炒め

さけのジンジャーバターソース

さけマヨポテトサラダ

さば

さばの塩焼き香味ソース

さばの韓国風煮

さばとキャベツの粒マスタード蒸し煮

さばのカレーじょうゆ焼き

さばの梅しじょうゆ煮

さばのカレー竜田揚げ

ぶり

ぶりの照り焼き

ぶりのステーキきのこソース

ぶりの中華風ソテー

ぶりと豆もやしのキムチ炒め

ぶりのから揚げ

ぶりのみそ煮

かつお

かつおのたたき

かつおの照り焼き

かつおのトマト煮

かつおの中華風から揚げ

かじきとアスパラガスの春巻き
かじきのカレーピカタ

たら

たらのソテー、きのこステーキ

たらちり蒸し

たらの豆板醤蒸し

たらのガリックソテー

たらとほうれん草のクリーム煮

たらと野菜のフライパンチーズ焼き

あじ

あじの甘酢だれ

あじの白ワイン蒸し

あじの梅しフライ

あじの梅干し煮

あじのキムチジョン

あじのピザ風蒸し焼き

いわし

いわしのカレーかば焼き

いわしとじゃがいもの重ね焼き

いわしのチーズパン粉焼き

いわしの梅煮

いわしのごま焼き

いわしの揚げつみれ

さんま

さんまのかば焼き

さんまと野菜の辛みそ煮

さんまのケチャップ照り焼き

さんまの竜田揚げ

さんまと豆腐の煮つけ

さんまのんにく焼き

えび

えびと白菜の塩炒め

えび玉あんかけ

いか

五宝菜

いかとキャベツのフライパン蒸し

いかとにらの卵とじ炒め

いかのおかずサラダ

いかのピリ辛炒め

いかとセロリの塩炒め

いかゲソのマリネ焼き

いかの韓国風フライパン焼き

いかのバターしょうゆ炒め

いかとオクラの納豆あえ

いかとじゃがいものフライ

いかのマリネ

たこ

たこと豆腐、セロリの塩炒め

たこサルス

たこときゅうりの酢のもの

たこのんにくバター焼き

たことじゃがいもの豆板醤炒め

たこと野菜の甘辛煮

貝類

あさりの中華蒸し炒め

あさりとかぶの煮もの

あさりと春キャベツの塩炒

あさりのお焼き

あさりとじゃがいものチャウダー

キャベツのほたてあんかけ

ほたて貝とブロッコリーの塩炒め

ほたてとエリンギのソテー

ほたてと豆腐のうま煮

かきとキャベツの豆板醤炒め

かきのしぐれ煮
かきフライ
かきと白菜のうま煮

魚介加工品

ツナコロッケ

豆腐のツナマヨグラタン

ツナとキャベツのごま酢あえ

ごぼうのツナマヨサラダ

ツナとかぼちゃの煮もの

さつまいも揚げとさやいんげんの卵とじ

さつまいも揚げとにがりのみそ炒め

ちくわとアスパラガスのみそ炒め

ちくわの野菜詰め天ぷら

かにかまのいり卵

かにかまとキャベツの中華サラダ

シーフードミックスと

じゃがいものんにく炒め

シーフードカレースープ

卵・豆腐のおかず

卵と青菜のふわふわ炒め

和風ツナ玉

トマト入りなら玉

ブロッコリーとほたての中華風かき玉

キャベツと油揚げの卵詰め煮

まいたけと玉ねぎの卵とじ炒め

フライドエッグサラダ

もやし入りふわふわ卵

にんじんとじゃこのチヂミ

そら豆とほたて貝の卵とじ

しめじのキッシュ

絹さやとわかめの卵とじ

ゆで卵の甘酢あんかけ

いり卵とにらのあえもの

だし巻き卵焼き

ポテトオムレツ
にんじんのオムレツ
ツナとキャベツのオムレツ
きのこチーズのオムレツ
ベトナム風オムレツ

豆腐のおかず

豆腐のチャンプル

豆腐ステーキの野菜あんかけ

具だくさん冷やっこ

きのこのマーボー豆腐

豆腐バーグ

豆腐のきのこあんかけ

豆腐とトマトのオイスターソース炒め

豆腐のピカタ

かみなり豆腐

豆腐とエリンギのソテー

豆腐とえびの塩とろみ炒め煮

豆腐と塩ざけの鉢蒸し

豆腐とちくわの卵炒め

豆腐のソテー、ねぎソース

カレーマーボー

豆腐とあさりのスープ

豆腐と豚肉の甘辛煮

ブロッコリー入り炒り豆腐

まぐろとキムチのごま油あえ豆腐のせ

豆腐サラダ&白あえパリエ

くずし豆腐とレタスのサラダ

豆腐ときゅうりのサラダ

豆腐のトマトサラダ

豆腐としらすのサラダ

水菜の白あえサラダ

ブロッコリーとミニトマトの白あえサラダ

ほうれん草の白あえ

トマトの白あえ

ピーマンの白あえ

新にんじんの洋風白あえ

大豆加工品

厚揚げとキャベツのみそ炒め

厚揚げとかぶの煮もの

厚揚げの野菜あんかけ

厚揚げとほうれん草の煮もの

油揚げのごまみそ焼き

油揚げと水菜のサラダ

オムレツピザ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

油揚げとキャベツのさつと煮……………124
オクラ納豆……………124
納豆のトマト卵炒め……………124

Part 3
ヘルシー
野菜おかず

人気の野菜おかず
BEST7

キャベツ

キャベツたっぷりホイコーロー……………126
キャベツといかのさつと煮……………126
春キャベツの生春巻き風……………127
キャベツとさけ缶の炒めもの……………127
キャベツとしめじの豚しゃぶ蒸し……………127
キャベツとかにかまの塩昆布炒め……………128
キャベツとたこのマリネ……………128
キャベツとソーセージのさつと煮……………128
キャベツ春巻き……………129
キャベツのげそ炒め……………129
春キャベツと油揚げの卵とじ……………129
キャベツのラーバツアイ風……………130
キャベツとツナのサラダ……………130
キャベツとしそのさつぱりあえ……………130
キャベツとカリフラワーのスープ煮……………130
ゆでキャベツの甘酢あえ……………131
春キャベツの梅おかあえ……………131
ちぎりキャベツのディップ……………131
キャベツのせん切りサラダ……………131
キャベツのコチュミそあえ……………131
キャベツの塩昆布もみ……………131

トマト

トマトと豚肉のキムチ炒め……………132
かに玉のトマトあんかけ……………132
トマトと炒り卵のサラダ……………133
トマトと蒸し鶏のサラダ……………133
トマトとコーンの炒めもの……………133
トマトとたこのさつぱりあえ……………134
トマトオクラ納豆……………134
トマトのツナソース……………134
トマトのパン粉グラタン……………134
トマトソースがけ冷やしトマト……………135

ミニトマトのしょうが酢あえ……………135
トマトの冷やし鉢……………135
トマトのしらすじょうゆかけ……………135
トマトとねぎのごま油サラダ……………135
トマトのステーキ……………135

にんじん

塩もみににんじんと豚肉の炒めもの……………136
鶏肉のにんじんチーズロール……………136
にんじんと蒸し鶏 玉ねぎのカレーマヨサラダ……………137
にんじんとエリンギのきんぴら……………137
にんじんと春雨の中華煮……………137
にんじんのチヂミ風……………138
にんじんとちくわのきんぴら……………138
にんじんとコーンのマスタードサラダ……………138
にんじんのしつとりふりかけ……………138
にんじんのたらこ炒め……………139
にんじんのオレンジジュースクラッセ……………139
にんじんの塩昆布……………139
新にんじんのじゃこきんぴら……………139
にんじんのせん切りサラダ……………139
ちりめんにんじん……………139



なす

なす、豚肉、ピーマンのみそ炒め……………140
なすの肉巻き……………140
なす、鶏肉、まいたけの揚げだし……………141
なす炒めのねぎ、ラー油がけ……………141
なすのピザ風……………141
なすとみょうがの梅あえ……………142
なすと油揚げのさつと煮……………142
なすのジョン……………142
くるくるチーズなす……………142
塩もみなすのからし昆布あえ……………143
なすのマリネ……………143
なすのじゃこ煮……………143
揚げなす風……………143
蒸しなすのからしあえ……………143

焼きなすのごまだれ……………143
大根……………144

大根とほうたての中華風煮込み……………144
大根と豚肉の焦がししょうゆ炒め……………145
大根とたこのイタリアンサラダ……………145
大根とツナの炒め煮……………145
大根とじゃこのサラダ……………146
大根としめじのしょうゆ炒め……………146
大根とにんじんのなます……………146
ころふき大根……………146
大根の明太子あえ……………147
大根のナムル……………147
大根のチーズ焼き……………147
大根の梅あえ……………147
大根のからししょうゆあえ……………147
大根葉のきんぴら風炒めもの……………147

じゃがいも

じゃがいも……………148
じゃがいものソーセージのカレー炒め……………149
じゃがいもと牛肉のソテー……………149
じゃがいもとソーセージのカレー……………149
ポテトコロッケ……………149
らくらくポテトサラダ……………150
新じゃがとピーマンのきんぴら……………150
ポテトとツナのホットサラダ……………150
新じゃがのマヨグラタン……………150
じゃがいものゆずこしょうサラダ……………151
じゃがいものヨーグルト煮……………151
新じゃがの炒め揚げ……………151
新じゃがの煮ころがし……………151
マッシュポテト……………151
新じゃがの酢炒め……………151

もやし

もやし……………152
もやし巻き豚肉しょうが焼き……………152
肉もやし炒め……………152
もやしと豚こまのナムル……………153
もやしとミニトマトの卵炒め……………153
麻婆もやし……………153
もやしのチリソース……………154
もやしときゅうりの中華あえ……………154
もやしとピーマンの塩炒め……………154
もやしの卵とじ……………154

ゆでもやしのおかか梅あえ……………155
もやしのカレーしょうゆマリネ……………155
もやしのナムル……………155
もやしのザーサイ炒め……………155
ゆでもやしの甘酢あえ……………155
もやしのピリ辛あえ……………155



素材別野菜のおかず

白菜

白菜と豚肉の甘酢炒め……………156
白菜とハムのクリーム煮……………156
白菜とあさりの蒸し煮……………157
ベーコンロール白菜……………157
白菜と塩昆布のかんたん漬……………157
白菜のサラダ……………157
即席キムチ……………157

ほうれん草

ほうれん草と牛肉のにんにく炒め……………158
ほうれん草とさけのパン粉焼き……………158
ゆであげほうれん草……………159
ほうれん草のバター炒め……………159
ほうれん草のおひたし……………159
ほうれん草の粉チーズじょうゆあえ……………159
ほうれん草と桜えびのピリ辛あえ……………159

小松菜

小松菜と豚肉のにんにく炒め……………160
青菜といかの塩炒め……………160
小松菜とちくわのさつと煮……………161
小松菜の蒸し炒め……………161
青菜のにんにく炒め……………161
小松菜のからしじょうゆあえ……………161
小松菜のたらこあえ……………161

チンゲン菜

チンゲン菜と豚肉の豆板醤炒め……………162
チンゲン菜と豆腐の中華あんかけ炒め……………162
チンゲン菜とあさりの酒蒸し……………163

チンゲン菜とえのきの煮びたし……………163
チンゲン菜のみそマヨネーズがけ……………163
チンゲン菜とじゃこのボン酢あえ……………163
チンゲン菜のナムル……………163

レタス

レタスとあさりのワイン蒸し……………164
レタスとほうたてのごまマヨ炒め……………164
レタスとクラッカーのサラダ……………165
レタスと卵の炒めもの……………165
レタスのサラダ……………165
ゆでレタスのごまだれ……………165
レタスのじゃこ炒め……………165

かぼちゃ

かぼちゃと牛肉のチリソース炒め……………166
かぼちゃと豚こまのつまみ揚げ……………166
かぼちゃとスパムの炒めもの……………167
蒸しかぼちゃのツナソース……………167
かぼちゃのヨーグルトあえ……………167
かぼちゃの甘煮……………167
かぼちゃの塩バター焼き……………167

ピーマン・パプリカ

肉詰めピーマンの照り焼き……………168
ピーマンとにんじんのきんぴら……………168
パプリカとツナの粒マスタードソース……………169
パプリカのマリネ……………169
ピーマンの炒めきんぴら……………169
ピーマンのおひたし……………169
ピーマンの塩昆布あえ……………169

きゅうり

きゅうりと牛しゃぶのごまあえ……………170
きゅうりと豚肉のあさり炒め……………170
きゅうりとひき肉の四川風炒め……………171
きゅうりとわかめの酢のもの……………171
たたききゅうりの梅あえ……………171
きゅうりのみそマヨあえ……………171
たたききゅうりのりあえ……………171

にがうり

ゴーヤチャンプルー……………172
にがうりとゆで鶏のおかずサラダ……………172
にがうりのだしじょうゆあえ……………173
にがうりとソーセージの塩炒め……………173
ゴーヤおかか……………173
にがうりの南蛮漬……………173

にがりのスティック天ぷら.....173

ブロッコリー

ブロッコリーと牛肉の中華炒め.....174

ブロッコリーと鶏肉のクリーム煮.....174

ブロッコリーの肉巻き.....175

ブロッコリーとにんじんのサラダ.....175

ブロッコリーのこまあえ.....175

ブロッコリーのピリ辛マヨあえ.....175

ブロッコリーのガーリックパン粉がけ.....175

アスパラガス

アスパラガスとえびの塩炒め.....176

アスパラガスと豆腐の肉巻き.....176

アスパラガスとちくわの梅マヨあえ.....177

アスパラガスときのこの煮びたし.....177

アスパラナムル.....177

アスパラガスのこまあえ.....177

アスパラガスのチーズまぶし.....177

さやいんげん

さやいんげんと豚こまのつまみ揚げ.....178

さやいんげんとしらたきの煮もの.....178

さやいんげんと玉ねぎのサラダ.....179

さやいんげんのベーコン煮.....179

さやいんげんのこまあえ.....179

さやいんげんのお焼き.....179

さやいんげんのみそおかかあえ.....179

セロリ

セロリとえびのピリ辛炒め.....180

セロリと鶏肉の塩炒め.....180

セロリとトマトの中華あえ.....181

セロリのコールスロー.....181

セロリのピリ辛漬け.....181

セロリの塩きんぴら.....181

セロリのじゃこ炒め.....181

ねぎ

ねぎの韓国風サラダ.....182

炒めねぎと鶏肉のスープ煮.....182

ねぎとソーセージの山椒炒め.....183

豆腐のねぎみそ焼き.....183

ねぎのレモン煮.....183

ねぎと黒酢のきんぴら.....183

ねぎのマリネ.....183

玉ねぎ

玉ねぎと牛肉のソース炒め.....184

新玉ねぎのスープ煮.....184

新玉ねぎのソテー.....185

さらし玉ねぎの和風サラダ.....185

新玉ねぎのみそチーズがけ.....185

玉ねぎのカレー風味あえ.....185

新玉ねぎの梅ドレッシング.....185

かぶ

かぶと豚バラの炒めもの.....186

かぶのこまあえ.....186

かぶのそぼろ煮.....187

かぶの葉サラダ.....187

かぶの浅漬け.....187

かぶの明太子煮.....187

かぶの梅ドレッシングあえ.....187

ごぼう

ごぼうとしらたきの炒め煮.....188

ごぼうとハムのごましょうゆマヨあえ.....188

ごぼうと鶏肉の甘辛煮.....189

ささがきごぼうの卵とじ.....189

新ごぼうの甘辛炒め.....189

たたきごぼうのこまあえ.....189

ごぼうのバリバリ揚げカレー塩添え.....189

れんこん

れんこんと豚肉の炒めもの.....190

もつちれんこんハンバーグ.....190

れんこんの肉巻きソテー.....191

新れんこんと鶏ささ身のサラダ.....191

れんこんの梅あえ.....191

れんこんの甘辛炒め.....191

おろしれんこんの落とし焼き.....191

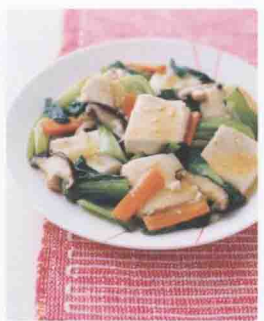
さつまいも

さつまいもの韓国風炒めもの.....192

さつまいもと肉だんごの煮もの.....192

さつまいものバターソテー.....193

さつまいものサラダ.....193



さつまいものだし煮.....193

さつまいものはちみつバターがらめ.....193

さつまいものこまムニエル.....193

里いも

里いものそぼろ煮.....194

里いもといかの塩こしょう炒め.....194

里いもの洋風春巻き.....195

里いもとベーコンの直炒め.....195

蒸し里いものこまあえ.....195

里いもの桜えび炒め.....195

里いもの梅マヨサラダ.....195

長いも（山いも）

長いもとえびの塩炒め.....196

山いものねぎ玉焼き.....196

長いもとベーコンのサラダ.....197

長いもと厚揚げの焼き漬け.....197

長いものグリル、カレー塩風味.....197

たたき長いもの三杯酢かけ.....197

長いもの梅とろろ.....197

きのこ

きのこいっぱいブルコギ風.....198

エリンギと厚揚げのオイスターソース煮.....198

きのここベーコンのにんにく炒め.....199

またいたけと牛肉のしぐれ煮.....199

えのきと豆腐の梅おかかソテー.....199

きのこのオリーブ油ソテー.....200

えのきとほうれん草のナムル.....200

焼きエリンギの大根おろしあえ.....200

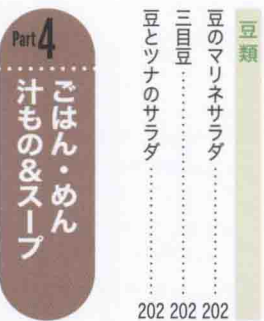
しめじのマヨパン粉焼き.....200

きのこの焼きびたし.....201

しめじのおかか煮.....201

えのきのシヤキナムル.....201

きのこのレンジ酒蒸し.....201



めん

チキンナポリタン.....212

カルボナーラスパゲッティ.....212

塩焼きそば.....213

かき玉うどん.....213

長生きそば.....213

たと水菜のペペロンチーノ.....214

オムスバ.....214

しらすのペペロンチーノ.....214

フレッシュトマトソースのスパゲッティ.....215

さけとキャベツの Pasta.....215

ソーススパゲッティ.....215

秋味カレーうどん.....216

あざりと小松菜の焼うどん.....216

うどんすき.....216

豚しゃぶ天かすそば.....217

納豆そば.....217

蒸し鶏とレタスのにゅうめん.....217

そうめんチャンプル.....217

スパイシーソース焼きそば.....218

シールドと豚肉のカリカリ焼きそば.....218

オムそば.....218

えび入りビーフン.....219

トマトの冷やし中華.....219

ビーマンのピリ辛ジャージャーめん.....219

白菜とえびのあんかけラーメン.....219

汁もの&スープ

和風

くすし豆腐のすまし汁.....220

みそけんちん汁.....220

あざりとわかめのみそ汁.....220

さけときのこのバターみそ汁.....221

えのきと油揚げのみそ汁.....221

落とし卵のみそ汁.....221

なめこ豆腐のみそ汁.....221

みょうがと豆腐のみそ汁.....222

小松菜と油揚げのみそ汁.....222

しじみのみそ汁.....222

のりと麩のみそ汁.....222

新玉ねぎと油揚げのみそ汁.....222

にがりのみそ汁.....222

新じゃがのみそ汁.....222



表記について

● 表示の調理時間は、材料を洗う、分量をはかる、調理器具を洗うなどの時間を省いて作った場合の目安時間です。また、できたおかずを冷ます時間は含みません。

● 各料理に表示のエネルギー値はことわりのない場合、各料理とも1人あたりのkcalの目安です。原則ごはん類、どんぶりもの、パスタ、めんなど分量と作り方が記載されているものには、主食を含んでいます。

● 各材料に表示の費用(円)はことわりのない場合、1人あたりの食材費の目安です。塩、砂糖、しょうゆなどの基本調味料、および油脂類、ハーブ類は、原則として値段に含まれていません。また、パスタ等のめん類、米、パンなどの主食分も値段に含まれていません。

● 電子レンジの加熱時間はそれぞれの料理に表記してあります。表記されているW数とご使用の電子レンジのW数が違う場合は、下の表を参照してください。メーカーや機種によって差異もあるので、参考値として、様子を見ながらの加熱をおすすめします。

加熱早見表

500W	600W	700W
35 秒	30 秒	25 秒
1 分 10 秒	1 分	50 秒
1 分 45 秒	1 分 30 秒	1 分 15 秒
2 分 20 秒	2 分	1 分 40 秒
3 分 30 秒	3 分	2 分 30 秒
4 分 40 秒	4 分	3 分 20 秒
5 分 50 秒	5 分	4 分 10 秒
7 分	6 分	5 分
8 分 10 秒	7 分	5 分 50 秒
9 分 20 秒	8 分	6 分 40 秒
11 分 40 秒	10 分	8 分 20 秒

材料について

● 材料の分量は、いくつかの例外を除き、原則として2人分です。

● 計量カップは200ml、計量スプーンは小さじ15ml、小さじ5mlです。

● ことわりのない限り、砂糖は上白糖、塩は精製塩、しょうゆは濃口しょうゆ、みそは好みのみそです。みそは塩分がいろいろなので、加減してください。

● 小麦粉はことわりのない場合、薄力粉です

● 「だし汁」は昆布と削り節でとった和風だしです。このほかの場合は、そのつど固形または顆粒スープの素、鶏ガラスープの素、中華スープの素などと表記してあります。液体の場合は、それぞれのスープの素を指定の割合で溶かして使用してください。

● ドレッシング、もずく酢、ポン酢しょうゆなどは、市販のものを使用しています。

炒め大根のみそ汁	222
なすの炒めみそ汁	223
もずくと豆腐のみそ汁	223
トマトと油揚げのみそ汁	223
実だくさんのみそ汁	223
スナッペンとみそ汁	223
きゅうりのみそ汁	223
にら入り豚汁	223
洋野菜のみそ汁	223
あさりのすまし汁	224
きのこのすまし汁	224
はんぺんの吸いもの	224
しいもの落とし汁	224
なめこのかき玉スープ	224
豚肉と野菜のすまし汁	224
野菜と卵白のすまし汁	224
かんたんけんちん汁	224
えびと貝割れ菜のすまし汁	225
具だくさんのすいとん汁	225
レタスとしらす、のりのスープ	225
もずく汁	225
モロヘイヤ汁	225
梅干し汁	225
とろろ昆布汁	225
オクラの冷やし汁	226
キャベツとベーコンのスープ	226
かぶのクリームスープ	226
白菜のスープ	226

じゃがいもとブロッコリーのスープ	226
小松菜と桜えびの豆乳スープ	226
レタスのスープ	226
白菜とベーコンのクリームスープ	226
セロリの葉と春雨のスープ	226
しじみの豆乳スープ	226
ベーコンとセロリのスープ	226
コーンスープ	227
カラフルピーマンのスープ	227
ミニトマトのスープ	227
キャベツのミルクカレースープ	227
ほうれん草とポーチドエッグのスープ	227
パンフキンスープ	227
大豆とトマトのスープ	227
チンゲン菜とハムのスープ	227
ゴーヤのスープ	228
きのこのクリームスープ	228
新玉ねぎと鶏ひき肉のスープ	228
白菜と卵のミルクスープ	228
玉ねぎの卵スープ	228
アスパラガスとしめじのスープ	228
かぶとエリンギ、ベーコンのスープ	229
モロヘイヤとベーコンのスープ	229
かきのチャウダー	229
カリフラワーとコーンのスープ	229
コンソメスープ	229
ひよこ豆とベーコンのカレースープ	229
ガスバチョ	229
冷たいコーン豆乳スープ	229



中華&エスニック	230
トマトのかき玉汁	230
豆腐と小松菜の韓国風みそ汁	230
あさりの中華スープ	230
豚肉とにら、もやし中華スープ	230
豆腐とザーサイのスープ	230
コーンかき玉スープ	230
ひき肉ともやしのとろみスープ	230
レタスとわかめのスープ	230
豆腐とキャベツのスープ	231
豆腐の辛みスープ	231
セロリと玉ねぎのスープ	231
大根とレタスのスープ	231
エリンギとチンゲン菜のしょうがスープ	231
えのきだけとザーサイのスープ	231
チキンスープ	231
にらのかき玉スープ	231
もやしとキムチ、卵の中華スープ	232
小松菜と豆腐のとろみスープ	232

わかめとひき肉のスープ	232
春雨と豆腐のスープ	232
しじみとセロリの中華スープ	232
キムチと春雨のスープ	232
落とし卵のスープ	232
トマトのサンラータン風スープ	232
作りおきおかず	234
チンジャオロース風炒め	234
時短ポトフ	234
鶏手羽とゆで卵の黒酢煮	235
ヨーグルトキーマカレー	235
鶏肉とかぼちゃのグラタン	235
さけの南蛮漬け風	236
いかとなすのチリソース炒め	236
長いも入りフライパンオムレツ	236
ピリ辛きんぴら	237
白菜の炒め漬け	237
きのこのつくだ煮	237
スピード鍋	238
白菜と豚バラ肉のぼたん鍋	238
キムチ鍋	239
にらと鶏つくねのあつさり鍋	239
水菜と豚肉の豆乳鍋	239

Part 5 たっぷりのおきのチャレンジレシピ

夫婦鍋	239
かき入り湯豆腐	240
豚肉とがんもどきの鍋	240
かきと豆腐のみぞれ鍋	240
トマトめんつゆ鍋	241
えびと豚肉のちゃんこ鍋	241
ワンタン鍋	241
毎日のおやつ	242
ふわふわパンケーキ	242
ドーナツ	243
蒸しパン	243
チョコロス	243
もちもち豆乳ドーナツ	244
ワッフル	244
卵ボーロ風ちびクッキー	244
レーズンスコーン	244
いちごムース	245
なめらかプリン	245
ババロア	245
ふるふる寒天のピーチゼリー	246
カフェオレゼリー	246
マンゴーわらびもち	246
焼きチョコ	247
ラスク	247
りんごクランブル	247
おいしいきんつば	247

5分10分おかず!

おいしい!! の声が聞こえる

800

献立のヒント687付き

品



毎日の晩ごはん、
今日のおかずがすぐ決まる!



Part 1

フライパン＆電子レンジおかず

フライパンおかず

焼く

豚肉のしょうが焼き	8
トマトとひき肉の片面焼きオムレツ	9
さばのみそ照り焼き	9
カリカリチキンソテー	10
じゃがいものガレット	10
にらとキムチのチヂミ	11
豆腐の肉巻き焼き	11
かじきのソテー、刻みトマトソース添え	11
炒める	
肉野菜炒め	12
えびのチリソース煮	13
ソーセージヤーマンポテト	13
いかと青菜のにんにく炒め	14
鶏むね肉のチンジャオロースー	14
にら玉	15
かじきと野菜の塩炒め	15
にがうり、ツナ、厚揚げ炒め	15
煮る	
マーボー豆腐	16
さんまのピリ辛みそ煮	17
豆腐とかにのりみそ煮	17
すき煮	18
いかとあさりのトマト煮	18
水菜と厚揚げの煮びたし	19
鶏肉のかんたんクリーム煮	19
さばのおろし煮	19
蒸す	
塩さけとキャベツのフライパン蒸し	20
牛肉とトマトの重ね蒸し	20
もやしと豚バラ肉のにんにく蒸し	21
ツナとブロッコリーのチーズ蒸し	21
あさりとじゃがいもの蒸し煮	21
揚げる	
豚肉のパン粉焼き	22
酢鶏	22

電子レンジおかず

たらのアクアパッツァ	24
水菜の蒸ししゃぶ	25
さけとゆずみそのチャンチャン焼き	25
鶏ささ身のいんげんロール蒸し	26
重ねロールキャベツのトマト煮	26
あじとミニトマトのレンジ蒸し	27
マヨパンバンジ	27
豚肉とザワークラウト、ポテトの粒マスタードあえ	27
さつまいものレンジサラダ	28
ちゃんぽん	28
長いも水菜のみそそば	28



肉のおかず

Part 2

素材別毎日のおかず

豚薄切り肉

豚肉と野菜の炒めもの	30
豚肉と豆腐のさつと煮	30
豚肉とピーマンのにんにくみそ炒め	31
豚肉の野菜巻き照り焼き	31
豚しゃぶの和風サラダ	31
豚肉とじゃがいものシヤキヤキ炒め	32
かぼちゃの豚肉ロール巻き	32
豚肉と白菜のピリ辛レンジ蒸し	32
しょうが入りヘルシー酢豚	33
キャベツの包みとんカツ	33
豚肉と塩もみ大根の炒めもの	33

じゃがいもの肉巻きフライ

豚肉とキャベツのキムチ炒め	34
豚しゃぶときゅうりのねぎみそソース	34
きのこ根菜の肉巻き	34
トマトのカリカリ豚のせ	35
豚肉と白菜、きくらげの酢炒め	35
豚しゃぶとほうれん草のごまあえ	35
カレー風味の肉豆腐	35
豚こま切れ肉	
しょうが焼きサラダ	36
豚キムチ炒め	36
カリカリ豚と塩もみ白菜のサラダ	37
豚肉とピーマンのくたくた煮	37
豚こまともやしの卵とじ	37
豚こまスタミナ炒め	37
豚厚切り肉	
豚肉とキャベツの蒸し焼き	38
酢豚	38
豚肉のオニオンソテー	39
豚バラと長いものカリカリ焼き	39
ミラノ風カツレツ	39
ポークソテーのマッシュルームソース	39
鶏もも肉	
鶏肉とさつまいもの鍋照り	40
鶏肉のフレッシュトマト煮	40
鶏肉と三色野菜の中華塩炒め	41
鶏の竜田揚げ	41
治郎煮	41
鶏肉とキャベツのみそ炒め	41
鶏もも肉となすの炒めもの	42
鶏肉のゆずこししょうクリーム煮	42
鶏肉とパプリカの塩炒め	43
鶏肉のレモンバター焼き	43
鶏肉と根菜の炒め煮	43
チキンの夏野菜煮	43
鶏むね肉	
鶏肉のマスタードマヨ焼き	44
鶏肉ともやしの蒸しもの	44
鶏むね肉とほうれん草のピリ辛炒め	45
チキンカツ	45
鶏肉とにんじんのクリーム煮	46
鶏肉と緑野菜の塩炒め	46

焼きチキン南蛮

鶏肉のにんにくパン粉焼き	46
鶏肉とパプリカのマヨネーズ炒め	47
蒸し鶏の香味ソースがけ	47
鶏むね肉のよしあんかけ	47
鶏肉とさつまいものバターじょうゆ煮	47
鶏ささ身	
鶏ささ身のめんつゆオクラがけ	48
鶏ささ身としめじのクリーム煮	48
鶏ささ身とももろこしの塩炒め	49
鶏ささ身とほうれん草のあえもの	49
鶏ささ身となすのごまあえ	49
鶏ささ身とそら豆のかき揚げ	49
牛肉	
チンジャオロースー	50
牛肉と白菜のうま煮	50
さいやいんげんの牛肉ロール巻き	51
キムチ入り肉豆腐	51
チャプチェ	51
牛肉ともやしのオイスターソース炒め	52
牛肉とかぼちゃの甘辛炒め	52
牛肉のクリーム煮	52
牛肉とにらの卵炒め	53
牛肉のマリネサラダ	53
牛肉ときこのしょうが煮	53
牛肉のフライパンたたき	53
豚ひき肉	
にんじんと春雨のマーボー	54
はさみぎようざ	54
ひき肉の香味炒め	55
ミートボールのクリームシチュー	55
厚揚げの肉詰め煮	55
ひき肉とさいやいんげんのピリ辛みそ炒め	56
冷やっこの肉みそがけ	56
ひき肉のもやし寄せ焼き	56
キャベツのビッグバーグ	57
ひき肉と塩もみなすの炒めもの	57
皮なしシューマイ	57
ひき肉とかぼちゃのチーズ焼き	57
合いびき肉	
エリンギハンバーグ	58
豆腐ステーキの中華肉あんかけ	58

なすの肉詰めケチャップ照り焼き

チーズメンチカツ	59
新じゃがいものそぼろ炒め	59
なすのひき肉チーズ焼き	59
鶏ひき肉	
鶏ひき肉とキャベツの卵とじ	60
鶏だんご、にんじん、ごぼうの煮もの	60
ピーマンつくねの照り焼き	61
厚揚げのひき肉きのこあん	61
鶏ひきメンチ	61
鶏ひき肉と大根の塩炒め	62
鶏のみそつくね焼き	62
鶏だんごとかぶの煮もの	62
肉だんごとかぶの煮もの	63
もやしのそぼろ炒めあんかけ	63
肉だんごと白菜の煮込み	63
チキンナゲット	63
肉加工品	
ベーコン肉じゃが	64
かぶのベーコン炒め	64
アスパラガスのベーコン巻きソテー	65
ベーコンとキャベツの煮びたし	65
なすのベーコンのせ蒸し焼き	65
ハムとチンゲン菜のクリーム煮	66
ハムとエリンギの卵炒め	66
ハムと新玉ねぎのマリネ	66
卵ハムカツ	66
ソーセージとブロッコリーのサラダ	67
ソーセージとじゃがいものナポリン炒め	67



ソーセージとかぼちゃのマヨサラダ
ソーセージと野菜の煮込み

さけのムニエル、トマトソース

さけの南蛮漬け

さけともやしのおろしポン酢

さけのから揚げ

さけのちゃんちゃん焼き

サーモンのマリネ

サーモンフライのトマトソース

サーモンとキャベツのマヨ炒め

さけ缶とキャベツのさつと煮

さけと大根のゆずこしょう炒め

さけのジンジャーバターソース

さけマヨポテトサラダ

さば

さばの塩焼き香味ソース

さばの韓国風煮

さばとキャベツの粒マスタード蒸し煮

さばのカレーじょうゆ焼き

さばの梅しじょうゆ煮

さばのカレー竜田揚げ

ぶり

ぶりの照り焼き

ぶりのステーキきのこソース

ぶりの中華風ソテー

ぶりと豆もやしのキムチ炒め

ぶりのから揚げ

ぶりのみそ煮

かつお

かつおのたたき

かつおの照り焼き

かつおのトマト煮

かつおの中華風から揚げ

かじきとアスパラガスの春巻き
かじきのカレーピカタ

たら

たらのソテー、きのこステーキ

たらちり蒸し

たらの豆板醤蒸し

たらのガリックソテー

たらとほうれん草のクリーム煮

たらと野菜のフライパンチーズ焼き

あじ

あじの甘酢だれ

あじの白ワイン蒸し

あじの梅しフライ

あじの梅干し煮

あじのキムチジョン

あじのピザ風蒸し焼き

いわし

いわしのカレーかば焼き

いわしとじゃがいもの重ね焼き

いわしのチーズパン粉焼き

いわしの梅煮

いわしのごま焼き

いわしの揚げつみれ

さんま

さんまのかば焼き

さんまの野菜の辛みそ煮

さんまのケチャップ照り焼き

さんまの竜田揚げ

さんまの豆腐の煮つけ

さんまのんにく焼き

えび

えびと白菜の塩炒め

えび玉あんかけ

いか

五宝菜

いかとキャベツのフライパン蒸し

いかとにらの卵とじ炒め

いかのおかずサラダ

いかのピリ辛炒め

いかとセロリの塩炒め

いかゲソのマリネ焼き

いかの韓国風フライパン焼き

いかのバターしょうゆ炒め

いかとオクラの納豆あえ

いかとじゃがいものフライ

いかのマリネ

たこ

たこと豆腐、セロリの塩炒め

たこサルス

たこときゅうりの酢のもの

たこのんにくバター焼き

たことじゃがいもの豆板醤炒め

たこと野菜の甘辛煮

貝類

あさりの中華蒸し炒め

あさりとかぶの煮もの

あさりと春キャベツの塩炒

あさりのお焼き

あさりとじゃがいものチャウダー

キャベツのほたてあんかけ

ほたて貝とブロッコリーの塩炒め

ほたてとエリンギのソテー

ほたてと豆腐のうま煮

かきとキャベツの豆板醤炒め

かきのしぐれ煮
かきフライ
かきと白菜のうま煮

魚介加工品

ツナコロッケ

豆腐のツナマヨグラタン

ツナとキャベツのごま酢あえ

ごぼうのツナマヨサラダ

ツナとかぼちゃの煮もの

さつまいも揚げとさやいんげんの卵とじ

さつまいも揚げとにがりのみそ炒め

ちくわとアスパラガスのみそ炒め

ちくわの野菜詰め天ぷら

かにかまのいり卵

かにかまとキャベツの中華サラダ

シーフードミックスと

じゃがいものんにく炒め

シーフードカレースープ

卵・豆腐のおかず

卵と青菜のふわふわ炒め

和風ツナ玉

トマト入りなら玉

ブロッコリーとほたての中華風かき玉

キャベツと油揚げの卵詰め煮

またいたけと玉ねぎの卵とじ炒め

フライドエッグサラダ

もやし入りふわふわ卵

にんじんとじゃこのチヂミ

そら豆とほたて貝の卵とじ

しめじのキッシュ

絹さやとわかめの卵とじ

ゆで卵の甘酢あんかけ

いり卵とにらのあえもの

だし巻き卵焼き

ポテトオムレツ
にんじんのオムレツ
ツナとキャベツのオムレツ
きのこチーズのオムレツ
ベトナム風オムレツ

豆腐のおかず

豆腐のチャンプル

豆腐ステーキの野菜あんかけ

具だくさん冷やっこ

きのこのマーボー豆腐

豆腐バーグ

豆腐のきのこあんかけ

豆腐とトマトのオイスターソース炒め

豆腐のピカタ

かみなり豆腐

豆腐とエリンギのソテー

豆腐とえびの塩とろみ炒め煮

豆腐と塩ざけの鉢蒸し

豆腐とちくわの卵炒め

豆腐のソテー、ねぎソース

カレーマボー

豆腐とあさりのスープ

豆腐と豚肉の甘辛煮

ブロッコリー入り炒り豆腐

まぐろとキムチのごま油あえ豆腐のせ

豆腐サラダ&白あえバリエ

くずし豆腐とレタスのサラダ

豆腐ときゅうりのサラダ

豆腐のトマトサラダ

豆腐としらすのサラダ

水菜の白あえサラダ

ブロッコリーとミニトマトの白あえサラダ

ほうれん草の白あえ

トマトの白あえ

ピーマンの白あえ

新にんじんの洋風白あえ

大豆加工品

厚揚げとキャベツのみそ炒め

厚揚げとかぶの煮もの

厚揚げの野菜あんかけ

厚揚げとほうれん草の煮もの

厚揚げのごまみそ焼き

油揚げと水菜のサラダ

オムレツピザ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

オムレツ

油揚げとキャベツのさつと煮……………124
オクラ納豆……………124
納豆のトマト卵炒め……………124

Part 3 ヘルシー 野菜おかず

BEST 7 人気の野菜おかず

キャベツ

キャベツたっぷりホイコーロー……………126
キャベツといかのさつと煮……………126
春キャベツの生春巻き風……………127
キャベツとさけ缶の炒めもの……………127
キャベツとしめじの豚しゃぶ蒸し……………127
キャベツとかにかまの塩昆布炒め……………128
キャベツとたこのマリネ……………128
キャベツとソーセージのさつと煮……………128
キャベツ春巻き……………129
キャベツのげそ炒め……………129
春キャベツと油揚げの卵とじ……………129
キャベツのラーバツアイ風……………130
キャベツとツナのサラダ……………130
キャベツとしそのさつぱりあえ……………130
キャベツとカリフラワーのスープ煮……………130
ゆでキャベツの甘酢あえ……………131
春キャベツの梅おかあえ……………131
ちぎりキャベツのデイツ……………131
キャベツのせん切りサラダ……………131
キャベツのコチュミそあえ……………131
キャベツの塩昆布もみ……………131

トマト

トマトと豚肉のキムチ炒め……………132
かに玉のトマトあんかけ……………132
トマトと炒り卵のサラダ……………133
トマトと蒸し鶏のサラダ……………133
トマトとコーンの炒めもの……………133
トマトとたこのさつぱりあえ……………134
トマトオクラ納豆……………134
トマトのツナソース……………134
トマトのパン粉グラタン……………134
トマトソースがけ冷やしトマト……………135

ミニトマトのしょうが酢あえ……………135
トマトの冷やし鉢……………135
トマトのしらすじょうゆかけ……………135
トマトとねぎのごま油サラダ……………135
トマトのステーキ……………135

にんじん

塩もみににんじんと豚肉の炒めもの……………136
鶏肉のにんじんチーズロール……………136
にんじんと蒸し鶏 玉ねぎのカレーマヨサラダ……………137
にんじんとエリンギのきんぴら……………137
にんじんと春雨の中華煮……………137
にんじんのチヂミ風……………138
にんじんとちくわのきんぴら……………138
にんじんとコーンのマスタードサラダ……………138
にんじんのしつとりふりかけ……………138
にんじんのたらこ炒め……………139
にんじんのオレンジジュースクラッセ……………139
にんじんの塩昆布……………139
新にんじんのじゃこきんぴら……………139
にんじんのせん切りサラダ……………139
ちりめんにんじん……………139



なす

なす、豚肉、ピーマンのみそ炒め……………140
なすの肉巻き……………140
なす、鶏肉、まいたけの揚げだし……………141
なす炒めのねぎ、ラー油がけ……………141
なすのピザ風……………141
なすとみょうがの梅あえ……………142
なすと油揚げのさつと煮……………142
なすのジョン……………142
くるくるチーズなす……………142
塩もみなすのからし昆布あえ……………143
なすのマリネ……………143
なすのじゃこ煮……………143
揚げなす風……………143
蒸しなすのからしあえ……………143

焼きなすのごまだれ……………143
大根……………144

マール春雨大根……………144

大根とほたての中華風煮込み……………144

大根と豚肉の焦がししょうゆ炒め……………145

大根とたこのイタリアンサラダ……………145

大根とツナの炒め煮……………145

大根とじゃこのサラダ……………146

大根としめじのしょうゆ炒め……………146

大根とにんじんのなます……………146

ころふき大根……………146

大根の明太子あえ……………147

大根のナムル……………147

大根のチーズ焼き……………147

大根の梅あえ……………147

大根のからししょうゆあえ……………147

大根葉のきんぴら風炒めもの……………147

じゃがいも……………148

じゃがいも……………148

じゃがいも……………148

じゃがいも……………148

じゃがいも……………149

じゃがいも……………149

じゃがいも……………149

じゃがいも……………149

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

じゃがいも……………150

素材別野菜のおかず



ゆでもやしのおかか梅あえ……………155
もやしのカレーじょうゆマリネ……………155
もやしのナムル……………155
もやしのザーサイ炒め……………155
ゆでもやしの甘酢あえ……………155
もやしのピリ辛あえ……………155

白菜

白菜と豚肉の甘酢炒め……………156
白菜とハムのクリーム煮……………156
白菜とあさりの蒸し煮……………157
ベーコンロール白菜……………157
白菜と塩昆布のかんたん漬……………157
白菜のサラダ……………157
即席キムチ……………157

ほうれん草

ほうれん草と牛肉のにんにく炒め……………158
ほうれん草とさけのパン粉焼き……………158
ゆであげほうれん草……………159
ほうれん草のバター炒め……………159
ほうれん草のおひたし……………159
ほうれん草の粉チーズじょうゆあえ……………159
ほうれん草と桜えびのピリ辛あえ……………159

小松菜

小松菜と豚肉のにんにく炒め……………160
青菜といかの塩炒め……………160
小松菜とちくわのさつと煮……………161
小松菜の蒸し炒め……………161
青菜のにんにく炒め……………161
小松菜のからしじょうゆあえ……………161
小松菜のたらこあえ……………161

チンゲン菜

チンゲン菜と豚肉の豆板醤炒め……………162
チンゲン菜と豆腐の中華あんかけ炒め……………162
チンゲン菜とあさりの酒蒸し……………163

チンゲン菜とえのきの煮びたし……………163
チンゲン菜のみそマヨネーズがけ……………163
チンゲン菜とじゃこのボン酢あえ……………163
チンゲン菜のナムル……………163

レタス

レタスとあさりのワイン蒸し……………164
レタスとほたてのごまマヨ炒め……………164
レタスとクラッカーのサラダ……………165
レタスと卵の炒めもの……………165
レタスのサラダ……………165
ゆでレタスのごまだれ……………165
レタスのじゃこ炒め……………165

かぼちゃ

かぼちゃと牛肉のチリソース炒め……………166
かぼちゃと豚こまのつまみ揚げ……………166
かぼちゃとスパムの炒めもの……………167
蒸しかぼちゃのツナソース……………167
かぼちゃのヨーグルトあえ……………167
かぼちゃの甘煮……………167
かぼちゃの塩バター焼き……………167

ピーマン・パプリカ

肉詰めピーマンの照り焼き……………168
ピーマンとにんじんのきんぴら……………168
パプリカとツナの粒マスタードソース……………169
パプリカのマリネ……………169
ピーマンの炒めきんぴら……………169
ピーマンのおひたし……………169
ピーマンの塩昆布あえ……………169

きゅうり

きゅうりと牛しやぶのごまあえ……………170
きゅうりと豚肉のあさり炒め……………170
きゅうりとひき肉の四川風炒め……………171
きゅうりとわかめの酢のもの……………171
たたききゅうりの梅あえ……………171
きゅうりのみそマヨあえ……………171
たたききゅうりのりあえ……………171

にがうり

ゴーヤチャンプルー……………172
にがうりとゆで鶏のおかずサラダ……………172
にがうりのだしじょうゆあえ……………173
にがうりとソーセージの塩炒め……………173
ゴーヤおかか……………173
にがうりの南蛮漬……………173

にがりのスティック天ぷら.....173

ブロッコリー

ブロッコリーと牛肉の中華炒め.....174

ブロッコリーと鶏肉のクリーム煮.....174

ブロッコリーの肉巻き.....175

ブロッコリーとにんじんのサラダ.....175

ブロッコリーのこまあえ.....175

ブロッコリーのピリ辛マヨあえ.....175

ブロッコリーのガーリックパン粉がけ.....175

アスパラガス

アスパラガスとえびの塩炒め.....176

アスパラガスと豆腐の肉巻き.....176

アスパラガスとちくわの梅マヨあえ.....177

アスパラガスときのこの煮びたし.....177

アスパラナムル.....177

アスパラガスのこまあえ.....177

アスパラガスのチーズまぶし.....177

さやいんげん

さやいんげんと豚こまのつまみ揚げ.....178

さやいんげんとしらたきの煮もの.....178

さやいんげんと玉ねぎのサラダ.....179

さやいんげんのベーコン煮.....179

さやいんげんのこまあえ.....179

さやいんげんのお焼き.....179

さやいんげんのみそおかかあえ.....179

セロリ

セロリとえびのピリ辛炒め.....180

セロリと鶏肉の塩炒め.....180

セロリとトマトの中華あえ.....181

セロリのコールスロー.....181

セロリのピリ辛漬け.....181

セロリの塩きんぴら.....181

セロリのじゃこ炒め.....181

ねぎ

ねぎの韓国風サラダ.....182

炒めねぎと鶏肉のスープ煮.....182

ねぎとソーセージの山椒炒め.....183

豆腐のねぎみそ焼き.....183

ねぎのレモン煮.....183

ねぎと黒酢のきんぴら.....183

ねぎのマリネ.....183

玉ねぎ

玉ねぎと牛肉のソース炒め.....184

新玉ねぎのスープ煮.....184

新玉ねぎのソテー.....185

さらし玉ねぎの和風サラダ.....185

新玉ねぎのみそチーズがけ.....185

玉ねぎのカレー風味あえ.....185

新玉ねぎの梅ドレッシング.....185

かぶ

かぶと豚バラの炒めもの.....186

かぶのこまあえ.....186

かぶのそぼろ煮.....187

かぶの葉サラダ.....187

かぶの浅漬け.....187

かぶの明太子煮.....187

かぶの梅ドレッシングあえ.....187

ごぼう

ごぼうとしらたきの炒め煮.....188

ごぼうとハムのごましょうゆマヨあえ.....188

ごぼうと鶏肉の甘辛煮.....189

ささがきごぼうの卵とじ.....189

新ごぼうの甘辛炒め.....189

たたきごぼうのこまあえ.....189

ごぼうのバリバリ揚げカレー塩添え.....189

れんこん

れんこんと豚肉の炒めもの.....190

もつちれんこんハンバーグ.....190

れんこんの肉巻きソテー.....191

新れんこんと鶏ささ身のサラダ.....191

れんこんの梅あえ.....191

れんこんの甘辛炒め.....191

おろしれんこんの落とし焼き.....191

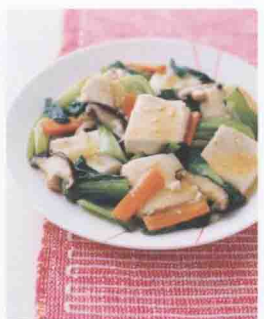
さつまいも

さつまいもの韓国風炒めもの.....192

さつまいもと肉だんごの煮もの.....192

さつまいものバターソテー.....193

さつまいものサラダ.....193



さつまいものだし煮.....193

さつまいものはちみつバターがらめ.....193

さつまいものこまムニエル.....193

里いも

里いものそぼろ煮.....194

里いもといかの塩こしょう炒め.....194

里いもの洋風春巻き.....195

里いもとベーコンの直炒め.....195

蒸し里いものこまあえ.....195

里いもの桜えび炒め.....195

里いもの梅マヨサラダ.....195

長いも（山いも）

長いもとえびの塩炒め.....196

山いものねぎ玉焼き.....196

長いもとベーコンのサラダ.....197

長いもと厚揚げの焼き漬け.....197

長いものグリル、カレー塩風味.....197

たたき長いもの三杯酢かけ.....197

長いもの梅とろろ.....197

きのこ

きのこいっぱいブルコギ風.....198

エリンギと厚揚げのオイスターソース煮.....198

きのここベーコンのにんにく炒め.....199

またいたけと牛肉のしぐれ煮.....199

えのきと豆腐の梅おかかソテー.....199

きのこのオリーブ油ソテー.....200

えのきとほうれん草のナムル.....200

焼きエリンギの大根おろしあえ.....200

しめじのマヨパン粉焼き.....200

きのこの焼きびたし.....201

しめじのおかか煮.....201

えのきのシヤキナムル.....201

きのこのレンジ酒蒸し.....201



めん

チキンナポリタン.....212

カルボナーラスパゲッティ.....212

塩焼きそば.....213

かき玉うどん.....213

長生きそば.....213

たと水菜のペペロンチーノ.....214

オムスバ.....214

しらすのペペロンチーノ.....214

フレッシュトマトソースのスパゲッティ.....215

さけとキャベツのバスタ.....215

ソーススパゲッティ.....215

秋味カレーうどん.....216

あざりと小松菜の焼うどん.....216

うどんすき.....216

豚しゃぶ天かすそば.....217

納豆そば.....217

蒸し鶏とレタスのにゅうめん.....217

そうめんチャンプル.....217

スパイシーソース焼きそば.....218

シールドと豚肉のカリカリ焼きそば.....218

オムそば.....218

えび入りビーフン.....219

トマトの冷やし中華.....219

ビーマンのピリ辛ジャージャーめん.....219

白菜とえびのあんかけラーメン.....219

汁もの&スープ

和風

くすし豆腐のすまし汁.....220

みそけんちん汁.....220

あざりとわかめのみそ汁.....220

さけときのこのバターみそ汁.....221

えのきと油揚げのみそ汁.....221

落とし卵のみそ汁.....221

なめこ豆腐のみそ汁.....221

みょうがと豆腐のみそ汁.....222

小松菜と油揚げのみそ汁.....222

しじみのみそ汁.....222

のりと麩のみそ汁.....222

新玉ねぎと油揚げのみそ汁.....222

にがりのみそ汁.....222

新じゃがのみそ汁.....222



Part 4
ごはん・めん
汁もの&スープ

豆類
豆のマリネサラダ.....202
三豆.....202
豆とツナのサラダ.....202

ごはん
厚揚げ丼.....204
かんたんオムライス.....204
他人丼.....205
かんたんえびピラフ.....205
ハヤシライス.....205
レタスチャーハン.....206
ねぎ玉チャーハン.....206
混ぜ込みチキンライス.....206
きのこポークカレー.....207
夏野菜のドライカレー.....207
ほたてのリゾット.....207
なめろう丼.....208
天津丼.....208
牛肉のビビンバ.....208
ふわふわ卵丼.....209
かつおのユッケビビンバ.....209
三色そぼろ丼.....209
豚照り焼き丼.....209
かつおの手こねずし.....210
焼きほたてときのこの混ぜごはん.....210
たことウインナーの混ぜごはん.....210
わかめごはん.....211
山形風だしのせどんぶり.....211
枝豆のじゃこごはん.....211
おかかのごはんのせ.....211

表記について

● 表示の調理時間は、材料を洗う、分量をはかる、調理器具を洗うなどの時間を省いて作った場合の目安時間です。また、できたおかずを冷ます時間は含みません。

● 各料理に表示のエネルギー値はことわりのない場合、各料理とも1人あたりのkcalの目安です。原則ごはん類、どんぶりもの、パスタ、めんなど分量と作り方が記載されているものには、主食を含んでいます。

● 各材料に表示の費用(円)はことわりのない場合、1人あたりの食材費の目安です。塩、砂糖、しょうゆなどの基本調味料、および油脂類、ハーブ類は、原則として値段に含まれていません。また、パスタ等のめん類、米、パンなどの主食分も値段に含まれていません。

● 電子レンジの加熱時間はそれぞれの料理に表記してあります。表記されているW数とご使用の電子レンジのW数が違う場合は、下の表を参照してください。メーカーや機種によって差異もあるので、参考値として、様子を見ながらの加熱をおすすめします。

加熱早見表

500W	600W	700W
35 秒	30 秒	25 秒
1 分 10 秒	1 分	50 秒
1 分 45 秒	1 分 30 秒	1 分 15 秒
2 分 20 秒	2 分	1 分 40 秒
3 分 30 秒	3 分	2 分 30 秒
4 分 40 秒	4 分	3 分 20 秒
5 分 50 秒	5 分	4 分 10 秒
7 分	6 分	5 分
8 分 10 秒	7 分	5 分 50 秒
9 分 20 秒	8 分	6 分 40 秒
11 分 40 秒	10 分	8 分 20 秒

材料について

● 材料の分量は、いくつかの例外を除き、原則として2人分です。

● 計量カップは200ml、計量スプーンは小さじ15ml、小さじ5mlです。

● ことわりのない限り、砂糖は上白糖、塩は精製塩、しょうゆは濃口しょうゆ、みそは好みのみそです。みそは塩分がいろいろなので、加減してください。

● 小麦粉はことわりのない場合、薄力粉です

● 「だし汁」は昆布と削り節でとった和風だしです。このほかの場合は、そのつど固形または顆粒スープの素、鶏ガラスープの素、中華スープの素などと表記してあります。液体の場合は、それぞれのスープの素を指定の割合で溶かして使用してください。

● ドレッシング、もずく酢、ポン酢しょうゆなどは、市販のものを使用しています。

炒め大根のみそ汁	222
なすの炒めみそ汁	223
もずくと豆腐のみそ汁	223
トマトと油揚げのみそ汁	223
実だくさんのみそ汁	223
スナッペンとみそ汁	223
きゅうりのみそ汁	223
にら入り豚汁	223
洋野菜のみそ汁	223
あさりのすまし汁	224
きのこのすまし汁	224
はんぺんの吸いもの	224
しいもの落とし汁	224
なめこのかき玉スープ	224
豚肉と野菜のすまし汁	224
野菜と卵白のすまし汁	224
かんたんけんちん汁	224
えびと貝割れ菜のすまし汁	225
具だくさんのすいとん汁	225
レタスとしらす、のりのスープ	225
もずく汁	225
モロヘイヤ汁	225
梅干し汁	225
とろろ昆布汁	225
オクラの冷やし汁	226
キャベツとベーコンのスープ	226
かぶのクリームスープ	226
白菜のスープ	226

じゃがいもとブロッコリーのスープ	226
小松菜と桜えびの豆乳スープ	226
レタスのスープ	226
白菜とベーコンのクリームスープ	226
セロリの葉と春雨のスープ	226
しじみの豆乳スープ	226
ベーコンとセロリのスープ	226
コーンスープ	227
カラフルピーマンのスープ	227
ミニトマトのスープ	227
キャベツのミルクカレースープ	227
ほうれん草とポーチドエッグのスープ	227
パンフキンスープ	227
大豆とトマトのスープ	227
チンゲン菜とハムのスープ	227
ゴーヤのスープ	227
きのこのクリームスープ	228
新玉ねぎと鶏ひき肉のスープ	228
白菜と卵のミルクスープ	228
玉ねぎの卵スープ	228
アスパラガスとしめじのスープ	228
かぶとエリンギ、ベーコンのスープ	228
モロヘイヤとベーコンのスープ	229
かきのチャウダー	229
カリフラワーとコーンのスープ	229
コンソメスープ	229
ひよこ豆とベーコンのカレースープ	229
ガスバチョ	229
冷たいコーン豆乳スープ	229

中華&エスニック	230
トマトのかき玉汁	230
豆腐と小松菜の韓国風みそ汁	230
あさりの中華スープ	230
豚肉とにら、もやし中華スープ	230
豆腐とザーサイのスープ	230
コーンかき玉スープ	230
ひき肉ともやしのとろみスープ	230
レタスとわかめのスープ	230
豆腐とキャベツのスープ	230
豆腐の辛みスープ	231
セロリと玉ねぎのスープ	231
大根とレタスのスープ	231
エリンギとチンゲン菜のしょうがスープ	231
えのきだけとザーサイのスープ	231
チキンスープ	231
にらのかき玉スープ	231
もやしとキムチ、卵の中華スープ	232
小松菜と豆腐のとろみスープ	232



わかめとひき肉のスープ	232
春雨と豆腐のスープ	232
しじみとセロリの中華スープ	232
キムチと春雨のスープ	232
落とし卵のスープ	232
トマトのサンラータン風スープ	232
Part 5	
とっておいきの	
チャレンジレシピ	
作り置きおかず	
チンジャオロース風炒め	234
時短ポトフ	234
鶏手羽とゆで卵の黒酢煮	235
ヨーグルトキーマカレー	235
鶏肉とかぼちゃのグラタン	235
さけの南蛮漬け風	236
いかとなすのチリソース炒め	236
長いも入りフライパンオムレツ	236
ピリ辛きんぴら	237
白菜の炒め漬け	237
きのこのつくだ煮	237
スピード鍋	
白菜と豚バラ肉のぼたん鍋	238
キムチ鍋	238
にらと鶏つくねのあつさり鍋	239
水菜と豚肉の豆乳鍋	239

夫婦鍋	239
かき入り湯豆腐	240
豚肉とがんもどきの鍋	240
かきと豆腐のみぞれ鍋	240
トマトめんつゆ鍋	241
えびと豚肉のちゃんこ鍋	241
ワンタン鍋	241
毎日のおやつ	
ふわふわパンケーキ	242
ドーナツ	242
蒸しパン	243
チョコロス	243
もちもち豆乳ドーナツ	244
ワッフル	244
卵ボーロ風ちびクッキー	244
レーズンスコーン	244
いちごムース	245
なめらかプリン	245
ババロア	245
ふるふる寒天のピーチゼリー	246
カフェオレゼリー	246
マンゴーわらびもち	246
焼きチョコ	247
ラスク	247
りんごクランブル	247
おいものきんつば	247

Part 1

ラクして作れる
スピードおかずはコレで決まり!

フライパン& 電子レンジ おかず

おなじみのフライパンや電子レンジも、
アイデアひとつでレシピの幅がぐ〜んと広がる。
かんたんに作れて、しかもおいしいメニューがいっぱい!!



フライパンおかず

P.8



電子レンジおかず

P.24



ジューシーもこんがりも焼き目はお手のもの

フライパンおかず

焼く

材料(2人分)

豚ロース肉(しょうが焼き用)4~6枚
(200g) しょうが1かけ キャベツ2枚
A【しょうゆ、酒各大さじ1½ 砂糖小さ
じ1】小麦粉適量 サラダ油大さじ1

しょうがの香る定番和食でごはんがすすむ

豚肉のしょうが焼き

1人分 | 117円 | カロリー 381kcal | 塩分 2.1g

作り方

① 下ごしらえ



キャベツは芯を取ってちぎり、冷水に放して水けをふく。しょうがはすりおろしてボウルに入れ、Aを混ぜ合わせる。

② 豚肉を切る



豚肉は2~3枚重ね、赤身と脂肪の間にある筋を数ヶ所切る。肉の両面に小麦粉を薄くまぶし、余分な粉を落とす。

③ 豚肉を焼く



フライパンにサラダ油を強火で熱し、豚肉の両面を焼く。焼き色がついたら火を弱め、ペーパータオルで脂をふき取る。

④ たれをからめる



①のたれを加えて強火にし、全体にたれをからめる。器に盛ってキャベツを添え、フライパンに残ったたれをかける。(今泉)

15分



献立ヒント

P.143



塩もみなの
からし昆布あえ

+

P.220



あさりとわかめの
みそ汁

裏返す手間がないからトマトも卵もくずれにくい

トマトとひき肉の片面焼きオムレツ

1人分 162円 カロリー 219kcal 塩分 10.5g



10分

材料(2人分)

トマト½個(100g) 合いびき肉80g
卵2個 玉ねぎ¼個(50g) 塩、こしょう各少量 サラダ油小さじ2

作り方

- ① トマトはヘタと種を取って1.5cm角に切る。玉ねぎは3〜4mm幅の薄切りにする。ボウルに卵を割りほぐし、塩、こしょうを混ぜる。
- ② 直径15cm程度のフライパンにサラダ油小さじ1を熱し、弱〜中火で玉ねぎを炒める。ひき肉を加えて中火でパラパラに炒め、塩、こしょうをふる。
- ③ ①の卵液に②、トマトを混ぜる。
- ④ フライパンをきれいに拭いてサラダ油小さじ1を中火で熱し、③を入れて大きく5〜6回混ぜる。ふたをして弱火で2〜3分焼き、表面がほぼ固まったら器に盛る。(館野)

献立ヒント

P.127
春キャベツの
生春巻き風

+

P.231
チキンスープ

フライパンで作る、香ばしいさばのみそ煮風

さばのみそ照り焼き

1人分 100円 カロリー 336kcal 塩分 2.6g



15分

材料(2人分)

さば(三枚おろし)½尾分 小麦粉適量 エリンギ1袋(100g) サラダ油大さじ1 A【みそ大さじ1½ 砂糖、酒、みりん各大さじ1 しょうゆ大さじ½ 水カップ½】 しょうがのせん切り½かけ分

作り方

- ① さばは腹骨を取って半分に切り、皮に切り込みを入れて小麦粉をまぶす。
- ② エリンギは長さを半分に切って縦4等分に切る。フライパンにサラダ油大さじ½を中火で熱して炒め、取り出す。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ½を足して①を皮から入れ、両面を焼いて取り出す。
- ④ フライパンをふき、混ぜ合わせたAを加えて温める。②、③を戻してひと煮し、しょうがも加えて煮からめる。(田口)

献立ヒント

P.139
にんじんのたらこ
炒め

+

P.224
はんぺんの
吸いもの