

肉じゃが

参考調理時間:約25分 1人あたり:449kcal
飛騨市 凧ちゃんのバーバさん



材料(2人分)
牛肉(うす切り)…200g
じゃがいも…2個
にんじん…1/2本
たまねぎ…1/2個

調味料
砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ2
みりん…大さじ2
顆粒和風だし…大さじ1/2

作り方
1. 牛肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいも、にんじんは2cm角に、たまねぎは5mmの薄切りにする。
2. ポリ袋に①と調味料を入れて軽くもみ、口をしぼる。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②を入れ15分ほど弱火～中火にかける。

北海道産牛小間切
(十勝若牛・バラ凍結)
凍 300g
本体価格 980円
税込価格 1,058円



これでも
できます!

ポリ袋で茶碗蒸し

参考調理時間:約25分 1人あたり:80kcal



各務原市 ピースさん

具を入れなければ卵豆腐、だし汁を牛乳にかえて砂糖とカラメルを入れればプリンになります。

co-op 白だし
1L (かつお風味)
本体価格 398円
税込価格 429円



これを
使ったよ!

教えて みんなの うちのごはん

今月の
テーマ
ポリ袋・ホイル活用料理

ポリ袋やホイルを活用した、
お手軽レシピが集まりました。

材料(2人分)
卵…2個
だし汁…200cc
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
塩…ひとつまみ
お好みの具(ゆでえび、ゆで枝豆等)…適量

ポリ袋料理のコツは
P3-4をご覧ください

作り方
1. 卵を溶きほぐし、だし汁、しょうゆ、みりん、塩をあわせポリ袋に入れて、口をしぼり軽くもむ。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし①を沈め、火を止め15分～20分おく。
3. ②を器に移し、お好みの具を飾る。

材料(2人分)
りんご…1個
白ワイン…大さじ1
ハチミツ…大さじ2
バター…10g
シナモンシュガー…適量

作り方
1. りんごはよく洗い、皮付きのまま8つのくし切りにして芯をとり、塩水(分量外)に数分つけてから水分を拭き取る。
2. アルミホイルにりんごをならべ、白ワイン、ハチミツをかけバターをのせてふんわり包む。
3. 250℃に予熱したオーブンで15～20分蒸し焼きにし、焼き上がったたらシナモンシュガーをふる。

co-op 純粋はちみつ
(アルゼンチン&オーストラリア産)
400g
本体価格 698円
税込価格 753円



これを
使ったよ!

りんごのホイル焼き

参考調理時間:約25分 1人あたり:202kcal



大垣市 はなはなさん
とても簡単でおいしい、ヘルシーおやつです。アイスのトッピングにもよいです。

材料(2人分)
鮭の切身…2切れ
たまねぎ…1/2個
しめじ…1/2パック
しいたけ…1個
バター…20g
料理酒…大さじ2
塩こしょう…適量

作り方
1. たまねぎは輪切りに、しめじ、しいたけは食べやすい大きさにする。
2. ホイルを広げ、たまねぎ、鮭の切身、しめじ、しいたけ、バターをのせ、料理酒をふりかけ塩、こしょうをし、ピッタリと包む。
3. 魚焼きグリルで、中火で15分焼く。

北海道野付産
秋鮭便利カット(骨取り・皮取り)
凍 150g(3切)
本体価格 498円
税込価格 537円



これを
使ったよ!

鮭のホイル焼き

参考調理時間:約20分 1人あたり:253kcal



笠松町 タマチャンさん
料理は得意ではありませんが、ホイル包みは簡単だけど豪華にみえて人気です。