

教えて / みんなのうちのごはん

今月のテーマ

ピリッと辛い料理レシピ

夏になると食べたくなる辛いもの！
夏バテ防止にもピッタリな辛いレシピをご紹介します！

ヤンニョムチキン

Time 参考調理時間：約20分

Kcal 1人あたり：約579kcal



材料(4人分)

- | | | |
|------------|---|----------------|
| 鶏モモ肉…2枚 | A | コチュジャン…大さじ3 |
| ★みりん…大さじ2 | | ケチャップ…大さじ3 |
| ★塩・こしょう…適量 | | しょうゆ…大さじ2 |
| 片栗粉…大さじ3 | | みりん…大さじ2 |
| サラダ油…適量 | | 砂糖…小さじ2 |
| ごま…適量 | | すりおろしにんにく…小さじ2 |

作り方

- 鶏モモ肉は一口大に切り、★で下味をつけて10分程度おく。
- ①に片栗粉をまぶし、フライパンに多めのサラダ油を熱して揚げ焼きにする。
- 油を切ってからAを合わせ混ぜ、②に絡める。お好みでごまをふる。

大野町
よっしーさん
辛さはコチュジャンの量で調節できます。

材料(2人分)

- | | | |
|--------------|---|--------------|
| 牛豚ひき肉…150g | A | ケチャップ…大さじ2 |
| たまねぎ…1/3個 | | ウスターソース…大さじ1 |
| にんにく…1かけ | | しょうゆ…大さじ1 |
| レタス…4枚 | | チリパウダー…少々 |
| トマト…1個 | | 塩・こしょう…適量 |
| アボカド…1/2個 | | シュレッドチーズ…40g |
| オリーブオイル…大さじ1 | | ごはん…300g |

作り方

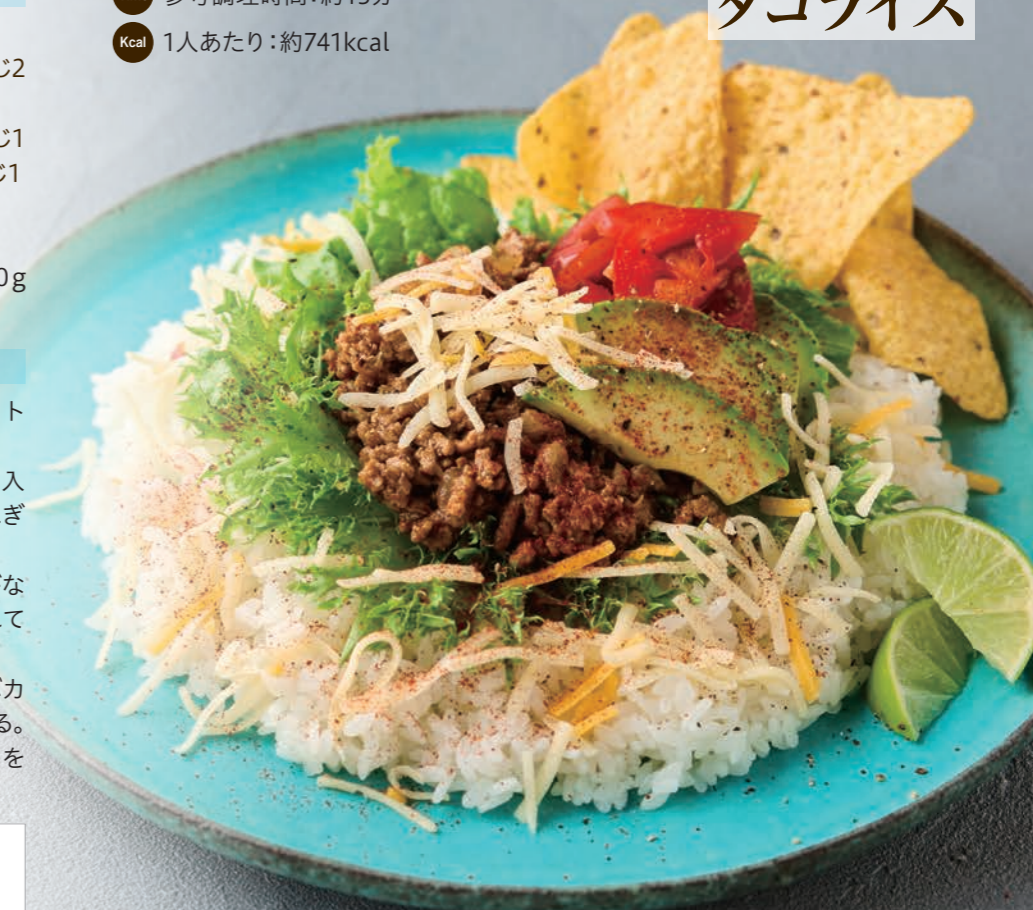
- たまねぎ、にんにくはみじん切り、レタス、トマト、アボカドは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたらたまねぎのみじん切り、ひき肉を入れて炒める。
- ひき肉の色が変わったらAを加えて汁気がなくなるまで炒め、チリパウダーを振り入れて混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- 皿にご飯をよそい、③、レタス、トマト、アボカドを盛り付け、シュレッドチーズをふりかける。お好みでトルティーヤチップス(分量外)をトッピングする。

下呂市
モモイロさん
夏の辛い料理といえばタコライス。生協のタコライスの素も手軽でよく利用します。

Time 参考調理時間：約15分

Kcal 1人あたり：約741kcal

タコライス



豚バラ肉とナス・ピーマンの炒め物

Time 参考調理時間：約10分

Kcal 1人あたり：約277kcal

材料(4人分)

- | | | |
|-------------|---|----------|
| 豚バラ薄切肉…200g | A | 味噌…大さじ1 |
| ナス…2本 | | 酒…大さじ3 |
| ピーマン…4個 | | みりん…大さじ1 |
| しょうが…1かけ | | 砂糖…小さじ1 |
| 豆板醤…小さじ1/2 | | |
| ごま油…大さじ1 | | |

作り方

- 豚バラ薄切肉は食べやすい大きさに切る。ナスは1cmくらいの半月切りに、ピーマンは縦半分にし、さらに横1cm幅に切る。しょうがは千切りにする。Aは合わせておく。
- フライパンにごま油を入れ、しょうがと豆板醤を炒め、香りが立ったら豚バラ肉、ナス、ピーマンの順に炒める。
- 全体に火がとおったらAを回しかけてざっくり混ぜあわせる。

岐阜市
ななまさん

辛い物、大好き！わが家の夏の定番です。濃い目の味付けにするとご飯が止まらなくなります。

カラソウルス風パゲッティ

Time 参考調理時間：約20分

Kcal 1人あたり：約750kcal

材料(2人分)

- | | |
|-------------|---------------|
| 牛薄切り肉…150g | ケチャップ…大さじ2 |
| 白菜キムチ…100g | 鶏ガラスープ…小さじ1 |
| スパゲッティ…200g | 砂糖…小さじ1/2 |
| サラダ油…小さじ1 | ごま油…大さじ1 |
| 焼肉のたれ…大さじ2 | 糸とうがらし・松の実…適量 |

作り方

- スパゲッティは規定の時間茹でる。
- フライパンにサラダ油をひいて肉を焼き、焼肉のたれを絡め、皿にとる。
- きれいにしたフライパンにごま油をひき白菜キムチを炒め、①、②を入れ、ケチャップ、鶏ガラスープ、砂糖を加え、炒め合わせる。
- 皿に盛り、糸とうがらしと松の実を添える。

高山市
おたんこナースさん

昔、通っていたレストランの「カラソウル」というメニューを真似してみました。

