

なすのこってりみそいため



なすは鮮度が落ちるのが早い野菜なので、残ってしまったときは、
シンプルなためものをさっと作っておきます。こってりみそ味が、ごはんによく合います (森)



10分
でできる
作り置き

- 材料 (2人分)**
 なす—3個
 しその葉—5枚
 赤とうがらし—小1½本
 A [酒—大さじ½
テンメンジャン
 甜麵醬—大さじ2
 サラダ油—大さじ1½

- 作り方** ●1人分 152kcal
1 なすは皮をしまもようにむき、1.5cm幅の輪切りにします。しそはせん切りにします。赤とうがらしは種をとります。Aは合わせます。
2 フライパンに油と赤とうがらしを入れて、中火で温めます。なすを入れていため、焼き色がついたら、Aを加えてからめます。しそを混ぜます。



なすのベーコン煮

大ぶりに切った、なすがとろんとおいしい
(大宮教室 廣兼久仁子)

- 材料 (2人分)**
 なす—2個
 ベーコン—1枚
 サラダ油—大さじ1
 A [水—カップ½
 砂糖—大さじ½
 酒—大さじ1
 しょうゆ—大さじ½

- 作り方**
1 なすは皮をしまもようにむき、3cm幅の輪切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
2 フライパンに油を温め、ベーコンとなすをいためます。Aを加えてふたをずらしてのせ、なすがやわらかくなるまで煮ます。

焼き野菜のマリネ



カラフルな野菜をグリル風にさっと焼いて、マリネにしました。香ばしい焼き色だけをつけるので、
野菜の歯ごたえが残ります。ズッキーニ、黒オリーブなどを入れても (藤岡)



10分
でできる
作り置き

- 材料 (4人分)**
 かぶ—2個 (200g)
 グリーンアスパラガス—4本 (100g)
 黄ピーマン—大1½個 (75g)
 エリンギ—大1本

- A [にんにく(すりおろす)—少々
 白ワイン—大さじ1
 酢—大さじ1
 塩—小さじ¼
 オリーブ油—大さじ1

- 作り方** ●1人分 44kcal
1 かぶは茎を1cmほど残し、葉は切り落とします。皮つきのまま1cm幅のくし形に切ります。アスパラガスは根元を切り落とし、かたいところの皮をむいて4cm長さに切ります。ピーマンはひと口大の乱切りにします。エリンギは長さを半分にし、縦4~6つ割りにします。ボールにAを合わせます。
2 油を入れずにフライパンを軽く温め、野菜を中火で3~4分焼きます。全体に焼き色がついたら、熱いうちにAにつけます。



野菜いっぱいのごまあえ

たっぷり作ってサラダとして、おやつ代わりに食べます。野菜を大ぶりに切るのがポイント
(梅田教室 野崎昌子)

- 材料 (5~6人分)**
 にんじん—1本 (200g) ブロccoli—1株
 さやいんげん—200g
 すりごま(白)—大さじ5
 A [だし—大さじ3 砂糖—小さじ½
 しょうゆ—大さじ1

*量が多めなので、半量にして作っても

- 作り方**
1 にんじんは3cm長さ、1cm角に切ります。いんげんは3cm長さに切ります。ブロッコリーは小房に分けます。すべてかためにゆでて、水気をきります。
2 すりごまにAを加えます。野菜をあえます。

10min

手早く・おいしくごはんを作る!

忙しい人にとって、毎日の食事作りは時計とのにらめっこ。帰宅が遅くなってしまうと、市販のおそうざいや、手抜き料理ですませがちです。でも、体のことや子どものことを考えれば、やっぱり栄養バランスのとれたおうちのごはんがいちばん。時間を上手に使って、無理なく料理作りをするコツをご紹介します。



- レタスは洗い、しっかり水きりして、密閉容器に入れておきます。翌日忙しくても、盛りつけるだけです。しょうがも洗って水気をふき、密閉容器に入れておきます(難波教室 阪本ミツコ)
- ねぎは薬味用に小口切りにして、密閉容器に入れます。にんにく、しょうがはみじん切りにして1回分ずつラップで包み、冷凍しておきます。中国料理などのときにすぐ使えます(渋谷教室 山上友子)
- 切るのが大変なかぼちゃは、買ってきたら3~4cm角に切って電子レンジや蒸し器でやわらかくして、冷凍しておきます(福岡教室 安部孝子)

忙しくてもだいじょうぶ
ベターホームの先生がやっている
手早く作るための

料理の **小**ワザ

- グリーンアスパラガス、さやいんげん、ブロッコリーは、当日使う倍量を買って、一緒にゆでてしまいます。翌日にいためものにしたたり、チャーハン、スープなどに使えます。お弁当にも便利(渋谷教室 岩本百合子)
- ごぼうはさがきにして、油でさっといため、小分けにして冷凍します。食感が多少変わりますが、きんぴらごぼうや鍋ものにすぐ使えます(難波教室 疋田節子)
- ひじきの煮ものや、切り干しだいこんの煮ものなどの乾物の料理は、1袋単位でたくさん作って冷凍します(渋谷教室 大久保洋子)



忙しい時間の中で料理を手早く、おいしく作るためにはコツがいります。そこで、全国のベターホームの先生たちにおすすめの時間短縮法を聞いてみました!



- 翌朝食べるサラダ用の野菜は、前日に切っておきます。忙しい朝もあわてません(渋谷教室 三笠かく子)
- たまねぎを切るときは、多めに薄切りにし、塩もみして水気をきってから、ドレッシングやマリネ液に漬けます。そのまま食べたり、サラダにかけます(池袋教室 越部百江)
- ねぎは小口切りにして、しょうゆをかけて混ぜ、冷蔵庫へ。1日おくととろりとしてきて、ねぎの辛味がやわらぎます。しょうがのせん切りでもできます。好みでいりごま、ちりめんじゃこ、けずりかつおを加えてとうふにのせます(銀座教室 大瀬信子)
- 余りがちなキャベツは、買ってきたら角切りにし、たまねぎの薄切りとにんじんのたんざく切りとともに、400gに対して、塩小さじ $\frac{1}{2}$ で塩もみます。うす塩の浅漬け風になり、2~3日、日もちがします(千葉教室 望月奈緒美)

- ステーキのときは、もう1枚余分に焼いて冷凍しておきます。使うときは電子レンジで半解凍し、薄切りに。だいこんおろしとぼん酢しょうゆであえたり、わさびしょうゆをかければおつまみになります。パンにはさんで、サンドイッチにしてもgood!(池袋教室 大橋淑子)
- 料理を事前に用意しておく、帰りが遅くても、いつもと同じ時間に食事ができます。おでんや煮しめなどの煮もの、豚汁、けんちん汁などの具だくさんの汁ものは多めに作りおいています(札幌教室 藤田和恵)



ベースになるおかず/
ミートソース



ひき肉

ベースになるおかず+アレンジ



密閉して冷蔵、
または小分けにして冷凍



タコライス



ミートコーングラタン

ベースになるおかず/
ミートソース

3日
日もち
冷凍
子ども

60 min

調理時間

ミートソースはわが家の味がいちばん! じっくりことごとと気長に煮こむと、うま味たっぷりのおいしいソースができあがります。基本の材料に、にんじんやピーマンなどを加えれば、野菜嫌いの子どものも、野菜をたっぷり食べてもらえます(仙台教室 小野慶子)

材料(約620g分)

牛ひき肉—300g
たまねぎ—1個(200g)
セロリ—1/2本(50g)
にんにく—1片(10g)
サラダ油—大さじ1
トマト水煮缶詰—1缶(400g)
水—カップ1
固形スープの素—1個
A 赤ワイン—大さじ3
砂糖・塩—各小さじ1
こしょう—少々
ローリエ—1枚

作り方 ●全量 1027kcal

1 たまねぎ、セロリ、にんにくはそれぞれみじん切りにします*。
2 厚手の鍋に油を温め、弱火でにんにくをいためます。香りが出たら、たまねぎ、セロリを加えて強火で5~6分いためます。弱火にして、薄く色づくまでいためます。
3 **2**にひき肉を加えて、中火でパラパラになるまでいためます。Aを加え、木べらなどでトマトをつぶします。時々混ぜながら、ふたはしないで、汁気がほとんどなくなるまで弱めの中火で30~40分煮ます。

*たまねぎ、セロリは一緒にクッキングカッターにかけても



牛ひき肉と野菜は、
まずはよくいためます

ベースになるおかず+アレンジ

タコライス

人気の沖縄料理。わざわざソースを作らなくても、充分おいしい

材料(2人分)

ミートソース—200g
レタス—100g
ミニトマト—6個
温かいごはん—300g
スライスチーズ—2枚
トルティーヤチップス*—20枚
チリパウダー(あれば)—少々
タバスコ—少々

*ポテトチップスでも

作り方 ●1人分 557kcal

1 ミートソースは温めておきます。レタスは細切りにします。水に放してパリッとさせ、水気をきります。ミニトマトは4つに切ります。
2 皿に温かいごはんを盛り、ミートソースをかけて、チリパウダーをふります。レタスをまわりに盛り、トマトをのせます。チーズをちぎってのせ、トルティーヤチップスを盛ります。好みでタバスコをかけます。

5 min
調理時間

ミートコーングラタン

クリームタイプのコーンをのせた甘めの味は、子ども向きです

材料(2人分)

ミートソース—200g
コーン缶詰(クリームタイプ)—1缶(190g)
じゃがいも—大1個(200g)
ピザ用チーズ—50g
パセリのみじん切り—小さじ1

作り方 ●1人分 409kcal

1 ミートソースは、冷凍なら解凍しておきます。じゃがいもは薄切りにします。水にさらして、水気をきり、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで約3分加熱します。
2 耐熱皿にミートソースを敷き、コーンを広げます。じゃがいもをのせて、チーズを散らします。
3 オーブントースターで約5分、チーズが溶けるまで加熱します。パセリのみじん切りを散らします。

15 min
調理時間