

レシピを学ぶ

料理家 本田 よう一氏



Ginger grilled pork

豚のしょうが焼き

材料 (2人前)

豚ロース薄切り肉 6枚(250gくらい)
玉ねぎ 1/2個(100g)
しょうが 1片(10g)

④ しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん大さじ1 砂糖 小さじ1

サラダ油 大さじ1
小麦粉 小さじ1
千切りキャベツ 1袋
くし形切りのトマト 2個(2/3個分)

作り方 (調理時間10分)

- ① 玉ねぎは、くし形切りにする。しょうがはすりおろす。豚肉に④としょうがを合わせて、2、3分なじませる。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて、玉ねぎを2分ほど中火で炒めて取り出す。同じフライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて、①の豚肉を並べる。漬け汁は残しておく。中火で2分焼く。返して、玉ねぎと小麦粉を入れて、30秒ほど炒める。漬け汁を入れて、1分ほど炒め合わせる。
- ③ 器にキャベツとトマトを盛り付けて、しょうが焼きを乗せる。

鮭の照り煮

材料 (2人前)

生鮭 2切れ
小麦粉 小さじ1

④ 水 1/2カップ
しょうゆ、みりん、酒 各大さじ2
砂糖 大さじ1/2

作り方 (調理時間10分)

- ① フライパンに④を入れて一煮立ちさせる。鮭に小麦粉をまぶす。
- ② ①の鮭をフライパンに入れて、アルミホイルを少しくしゃっとさせて乗せる。中火で2分ほど煮て、返して、さらに2分ほど煮る。そのまま冷ます。
- ③ ②を温め直して、器に盛り付ける。お好みで粉さんしょうを散らしても。



Salmon teriyaki



Macaroni salad

マカロニサラダ

材料 (2人前)

マカロニ 50g(4分ゆでのもの)
ハム 3枚(30g)
きゅうり 1/2本(50g)
にんじん 1/5本(40g)
塩 2つまみ

④ マヨネーズ 大さじ3
塩 1つまみ 砂糖 2つまみ
こしょう 少々

作り方 (調理時間10分)

- ① 鍋にお湯を沸かし、マカロニを表示時間通りに茹でる。ざるに開けておいておく。
- ② きゅうりは薄い小口切りにする。にんじんは細切りにする。塩をふり軽くもむ。5分ほどおき、しっかりしぼる。ハムは半分に切り、短冊切りにする。
- ③ ボールに①と②を入れて、④を入れて、混ぜ合わせる。