

ママも子供も喜ぶ！

パパごはん レシピ

料理家 本田 よう一氏



point

朝ごはん仕様に考えて、包丁は使わず。みそ汁はだしを使わない。タンパク質もとれ、緑黄色野菜も食べる。朝からしっかりめのみそ汁

豚ひきとトマト、ニラのみそ汁

材料 (2人前)

豚ひき肉 80g
ミニトマト 10個(100g)
ニラ 3-4本(30-40g)
ごま油 大さじ1/2

④ 水 1と1/2カップ
酒 大さじ1

みそ 大さじ1と1/2

作り方 (調理時間8分)

- ① 小さなフライパンにひき肉、ごま油を入れて中火で2分ほど炒める。
- ② ①に④を入れる。トマトはヘタをとり、入れる。ニラはキッチンバサミで2cm長さくらいに切り、トマトが少し煮くずれるくらい中火で2分程度煮る。
- ③ ②にみそを入れて、1分ほど待ち、よく混ぜる。

Miso soup with ground pork, tomato, and chives

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。



Ginger grilled pork

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。



Macaroni salad