

RECIPE #01

マヨネーズで保存性がUP!
手作り鮭フレーク



冷蔵
1週間

材料(500mlの容器分)

塩鮭 5切れ
酒 大さじ5
マヨネーズ 大さじ3
塩 適量

作り方

1. フライパンに塩鮭の切り身、酒、マヨネーズを入れて、ひと煮立ちしたら、木べらでほぐし、骨を取りながら炒める。
2. 火が通ったら、塩で味を調える。

RECIPE #02

仕上げに七味でもっとおいしく
カリカリこんがり豚肉スティック



冷蔵
3日

材料(500mlの容器分)

豚ロース肉 400g
しょうゆ麹 大さじ4
カレー粉 小さじ1
片栗粉 適量
揚げ油 適量
ローズマリー 適宜

作り方

1. 豚ロース肉は斜めに軽く切り込みを入れて、スティック状に切る。
2. 袋に1としょうゆ麹を入れて、一晩おく。
3. カレー粉を袋に入れて揉み、片栗粉をつけて揚げる。仕上げにローズマリーを添える。

RECIPE #03

ショウガが味の決め手です
エビのマヨネーズあえ



冷蔵
3日

材料(500mlの容器分)

サラダボイルエビ 400g
マヨネーズ 大さじ3
塩 適量
ショウガ 1片(千切り)
パセリのみじん切り 適量

作り方

1. フライパンにマヨネーズ、エビ、ショウガを入れて、炒める。
2. エビに火が通り、全体に絡まったら塩で味を調え、火を止める。
3. 粗熱が取れたら、パセリを混ぜる。

RECIPE #04

ホタテごはんやパスタにも◎
ホタテ貝柱の含め煮



冷蔵
1週間

材料(500mlの容器分)

ホタテ貝柱 400g
しょうゆ・酒・みりん 各大さじ3
大葉 5枚(千切り)

作り方

1. フライパンにホタテ貝柱と調味料を入れ、汁が半分くらいになるまで煮る。
2. そのまま冷まし、大葉の千切りを散らす。

RECIPE #05

ゴマダレとあえれば棒棒鶏に
鶏ささみの甘みそあえ



冷蔵
4~5日

材料(500mlの容器分)

鶏ささみ 7本
塩・酒 適量
甘みそ 適量
バジル 適宜

作り方

1. 耐熱皿に鶏ささみを並べ、塩と酒を振りかけ、ラップをしてレンジで加熱する。(500Wで約5分)
2. 鶏ささみを手でほぐし、甘みそとバジルを添える。

RECIPE #06

ご飯と混ぜると牛肉ごはんに
牛肉とごぼうの煮物



冷蔵
4~5日

材料(500mlの容器分)

牛肉切り落とし 300g
ゴボウ 1本(ささがき)
サイヤインゲン 10本
白ゴマ 適量
酒・みりん 大さじ2
だししょうゆ 大さじ3
ごま油 大さじ1

作り方

1. フライパンにごま油を入れ、ゴボウを炒めて柔らかくしたら、牛肉とサイヤインゲンを加えて、調味料で味をつける。
2. 白ゴマを振り掛ける。

【レシピ考案】
クッキングコーディネーター
浜 このみ先生

はまこのみ / 新聞社勤務を経てフリーライターに。最新刊「いちどで覚えるフライパンレシピ」ほか著書多数。NBS「土曜はこれダネッ!」にレギュラー出演中。マルイチ産商HP内でお魚ブログも公開。



作り置きおかずで節約!

簡単!

LUNCH BOX
-ランチボックスレシピ-
RECIPE

取材協力 / (株)マルイチ産商



INFORMATION

浜このみ先生のアイデアレシピを公開中!



QRをチェック!



ゆたかな食と生活文化を創造する「マルイチ産商」の公式サイト内で、浜このみ先生の「簡単!おいしい!オシャレなブログ」を連載中。 www.maruichi.com/

作り置きレシピを活用して日々の弁当作りらくらく
外食ランチも良いけれど、職場やおでかけのシーンでお弁当を食べる機会も多いですね。そこで、クッキングコーディネーター・浜このみ先生に、作り置きを前提にした、お弁当に使えるアイデアレシピを教えてくださいました。例えば、日曜に6種類のおかずを作り置きしておけば、たまご焼きやブチトマト、漬け物などを加えるだけで、月曜〜土曜のお弁当が代わる代わる華やかになること間違いなし。レシピによっては、サンドイッチやおにぎりの具になったり、サラダ、パスタ、チャーハン、まぜごはんの具にも使えるので、ランチはもちろんディナーやおつまみにも転用できちゃう。さらに、うれしいのが今回のレシピの簡単さ!料理が苦手な人でも、きっとサクサクスピーディにお弁当が出来上がります。作り置きおかずをフル活用して、時間もお金も節約してくださいね!