

手間なし料理をマスターしよう! ⑤

トマトの酸味がおいしい あっという間にできる 牛肉&トマト丼

時間がないときに簡単でおいしいのが丼物。この丼は、トマトの酸味と甘味が牛肉とマッチして、意外な味わいが生まれます。薄切り牛肉はひと口大に切って油で炒め、角切りのトマトも加えてしょうゆ、酒、こしょうで調味し、ご飯の上に盛ります。大根おろしをのせればでき上がり。



白身魚のフライで楽しむ 和・洋・中華の簡単料理

くせのない白身魚のフライは、いろいろな味が楽しめます。市販品でも、多めに作って冷凍しても、便利ですからお試しください。和風味なら、みぞれ煮がおすすめ。調味液で魚のフライをひと煮し、最後に水気を軽く絞った大根おろしを加えればでき上がりです。洋風味ならマリネや、野菜とともにマヨネーズで和えるおかずサラダに。中華味は、冷蔵庫の半端野菜で中華風あんを作り、魚にかけます。わかめや野菜とともに中華ドレッシングで和え、サラダ風にも。



味噌汁に牛乳を加えると ひと味がうスープに

味噌汁がちょっとマンネリ気味、というとき、冷蔵庫にある牛乳をプラスしてみましょう。まるやかなコクが生まれます。牛乳がなかったら、インスタントのクリーミングパウダーでもOK。煮立たせないのがコツです。



サンドイッチ用のパンで クレープ風のおやつはいかが

本格的なクレープを作るのは面倒ですが、サンドイッチ用の食パンがあれば簡単です。薄切りのパンをめん棒で十分にのし、あとはフライパンにバターを入れて焼くだけ。チョコレートソース、生クリーム、ジャム、フルーツソースなど好みのソースでどうぞ。



魚嫌いの子どもも大好物 ラップに巻いてゆでる 魚のすり身ロール

ラップに魚のすり身(手作りでも市販品でもOK)を平らにのばし、ウインナーを芯にしてのり巻きの手順で巻き、両端をねじって熱湯へ。4~5分ゆでて、適当な大きさに切ります。しょうゆやケチャップなど好みのタレでどうぞ。

