

## 『おつまみ枝豆』

### ★材料

- ・冷凍枝豆 1袋
- ・オリーブオイル 大1
- ・にんにく みじん切り
- ・唐辛子
- ・塩コショウ 少々

※にんにく、唐辛子はお好みの分量で

### ★作り方

フライパンにオリーブオイルと冷凍枝豆、みじん切りしたニンニクを入れ、フタをして1分。唐辛子と塩コショウを入れて1～2分炒めて出来上がり。



## 我が家の定番パパメシです。 『キムチベーコンクリームパスタ』

### ★材料

- ・パスタ
- ・バター
- ・ベーコン
- ・キムチ
- ・生クリーム(牛乳でも OK)
- ・チキンコンソメ

※分量はスミマセン適当です 😊

### ★作り方

- 1.パスタを茹ではじめます。
- 2.バター、ベーコンをフライパンに入れてから火をつけます。バターを焦がさないようにベーコンを炒めて香りがでたら
- 3.残りの材料を全部いれます。



- 4.少し煮詰め
- 5.茹で上がったパスタとあえて出来上がり。

※少し茹で汁を入れてあげると良い感じになります。  
お好みでブラックペッパーをかけてください。

## 我が家の適当飯『なすと鶏皮の煮込み』

★材料(全て分量はありません、好みの分量で)

- ・ なす
- ・ いんげん(お好みで)
- ・ 鶏皮
- ・ 砂糖
- ・ 醤油
- ・ 水

★作り方

1.材料を切る

- ・ 鶏皮は好みの大きさ
- ・ なすはへたをとり、大きさによって半分か 4 等分に切り、皮に格子状の切れ目(味を染み込みやすくするため)を入れる
- ・ いんげんも適当な長さ

2.お鍋に水を適量入れ、鶏皮を煮て灰汁がでたらとる

3.砂糖を適量(ちょっと多いかなぐらでも大丈夫)入れ、5分ほど煮る

4.なすと醤油を適量入れ、なすが柔らかくなったら完成  
(いんげんは途中で入れる)

※二日目以降が更に美味しく

ご飯のおともに、七味などかけてお酒のおともにも  
素麺のつけ汁にも

## 『我が家のいももち』

★材料 3~4人分

- ・ じゃがいも 2個 (約300g)
  - ・ 片栗粉 大さじ5~6
  - ・ サラダ油 適量
- 〈タレ〉
- ・ 砂糖 大さじ2
  - ・ 酒、醤油 各大さじ1

★作り方

- 1、じゃがいもを柔らかくなるまで茹でて、皮をむき潰す。
- 2、じゃがいもが温かいうちに、片栗粉を入れてよく混ぜ込む。
- 3、片栗粉を混ぜたじゃがいもを6.7等分に分けて、小判型にする。
- 4、油をひいたフライパンで、両面に焼き色がつくまで焼く。
- 5、タレの材料をよく混ぜて、いももちを焼いているフライパンに入れる。
- 6、いももちにタレを煮からめる。

## 『簡単シュウマイ』

我が家は家族が多いので写真の通り、量がたくさんです。

### ★材料

- ・シュウマイの皮
- ・豚ひき肉
- ・玉ねぎ
- ・塩、こしょう
- ・片栗粉



### ★作り方

- 1、玉ねぎをみじん切りにする。
- 2、豚ひき肉に、玉ねぎ、こしょう、塩、片栗粉を入れて、よくこねる。
- 3、シュウマイの皮で包む。
- 4、10分ほど蒸したらできあがり！！  
からし醤油、ポン酢、お好みでどうぞ。

## 『キャベツの豚肉巻きチーズのせ』

### ★材料

- ・豚肉（肩ロースかバラ肉）
- ・キャベツ ・チーズ（ピザ用）
- ・塩 ・こしょう ・しょうゆ



### ★作り方

1. キャベツを粗目の千切りにする
2. 千切りしたキャベツを肉で巻く
3. フライパンでつなぎ目を下にして焼く。  
塩、こしょうを適量ふる
4. 裏返してもう一度、塩、こしょうして、  
チーズをのせてふたをして少し蒸す。
5. 火が通ったら、仕上げにしょうゆをひとまわして  
完成！！ ポン酢をかけても Good！

