

# かんたんレシピで気軽につくろう!

## フライパン一つで出来る! 簡単満足レシピ

### 白辛ひき肉のまぜごはん

《材料： 2人分》

【1人あたり エネルギー774kcal 塩分0.3g 1食分319円】



あまがらく食が進むおいしさ  
お肉も野菜もいっぱい入った  
ボリューム満点のまぜごはん  
是非、お楽しみください★

合いびき肉・・・・・・・・・・ 200g  
玉ネギ・・・・・・・・・・ 1/4個  
赤パプリカ・・・・・・・・・・ 1/2個  
ニラ・・・・・・・・・・ 1/2束  
ニンニク(みじん切り)・・・・ 1/2片分  
赤唐辛子(刻み)・・・・・・・・ 1本分  
サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1  
卵・・・・・・・・・・ 2個  
ご飯・・・・・・・・・・ 丼2杯分

砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1と1/2  
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2  
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1  
オイスターソース・・・・ 小さじ1と1/2  
顆粒チキンスープの素・・・・ 小さじ1と1/2  
塩・・・・・・・・・・ 少々

- 1 フライパンに分量外のサラダ油をひき、目玉焼きを2個作り、取り出す。
- 2 1のフライパンにサラダ油を熱し、ニンニク、赤唐辛子を入れ、香りがたったら合いびき肉を加える。合いびき肉の色が変わったら、玉ネギを加えて炒め合わせる。
- 3 玉ネギがしんなりしたら、＜調味料＞、赤パプリカニラを加えて炒め合わせる。赤パプリカがしんなりしたらご飯を盛った丼にかけ、目玉焼きをのせる。

### ベーコンと小松菜の スープパスタ

《材料： 2人分》

【1人あたり エネルギー313kcal 塩分1.7g 1食分148円】



お鍋でゆでずに  
フライパン1つでできるスープパスタ。  
季節に応じたいろんな  
お野菜でお楽しみください♪

スパゲティー(サラダ用)・・・・ 50g  
ベーコン・・・・・・・・・・ 2枚  
小松菜・・・・・・・・・・ 1/2束  
玉ネギ・・・・・・・・・・ 1/4個  
牛乳・・・・・・・・・・ 350ml

顆粒スープの素・・・・・・・・ 小さじ1  
バター・・・・・・・・・・ 5g  
塩コショウ・・・・・・・・・・ 適量

- 1 ベーコンは幅1cmに切る。小松菜は根元を切り落とし、3cmに切る。玉ネギは縦薄切りにする。
- 2 フライパンにバターを入れて熱し、ベーコンを炒める。火が通ったら、玉ネギを加えて炒める。
- 3 玉ネギがしんなりしたら、牛乳、顆粒スープの素を入れ、煮たってきたらスパゲティーと小松菜を入れる。
- 4 かき混ぜながら指定の時間弱火で煮、仕上げに塩・コショウを振って器に盛る。

### じゃがいもと豚肉の 重ね蒸し

《材料： 2人分》

【1人あたり エネルギー408kcal 塩分1.4g 1食分178円】



じゃがいもの下ゆでいらずで、簡単!!  
ほくほくのじゃがいもと  
しっかり味がしゅんだ豚肉は相性抜群☆  
是非、お試してください。

じゃがいも・・・・・・・・・・ 小5個  
豚肩切り落とし・・・・・・・・ 200g  
パセリ・・・・・・・・・・ 少々  
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1  
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/2  
オリーブ油・・・・・・・・・・ 大さじ1~2

- 1 じゃがいもは皮をむき0.5~1cmの厚さに切る。パセリは洗ってみじん切りにする。
- 2 フライパンにじゃがいも、豚肉の順に交互に並べる。全体に酒、塩をふり、オリーブ油をかける。
- 3 中火にして、沸いてきたら弱火にして10分あまり煮蒸し焼きにする。
- 4 肉とじゃがいもに串をさして火が通ったら、強火にして水分を飛ばす。パセリを散らして完成。小さなかわいいフライパンなら、そのままテーブルに出してもいいです。