



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くらいの中火で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