

Learn family-friendly recipes

家庭に喜ばれる

料理家 本田 よう一



レシピを学ぶ

Ginger grilled pork



Salmon teriyaki



鮭の照り煮

材料 (2人前)

生鮭 2切れ
小麦粉 小さじ1

④ 水 1/2カップ
しょうゆ、みりん、酒 各大さじ2
砂糖 大さじ1/2

作り方 (調理時間10分)

- ① フライパンに④を入れて一煮立ちさせる。鮭に小麦粉をまぶす。
- ② ①の鮭をフライパンに入れて、アルミホイルを少しくしゃっとさせて乗せる。中火で2分ほど煮て、返して、さらに2分ほど煮る。そのまま冷ます。
- ③ ②を温め直して、器に盛り付ける。お好みで粉さんしょうを散らしても。

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。

Learn family-friendly recipes

家庭に喜ばれる

料理家 本田 よう一



レシピを学ぶ

Strawberry trifle



いちごのトライフル

材料 (1人前)

- いちご 3-4個 (30~40g)
- カステラ 1切れ (30g)
- ④ クリームチーズ 2個 (約30g)
- ヨーグルト 大さじ2 (約30g)
- 砂糖 大さじ1

作り方 (調理時間10分)

- いちごはヘタを切り、縦半分に切る。1個は飾り用にヘタを残しておく。カステラは手でちぎる。④をボールに入れてなめらかになるまでよく混ぜておく。
- グラスにカステラ、④、いちごの順に入れて、3層程度を作る。最後に④をかけて飾り用のいちごを乗せて出来上がり。



Strawberry and mozzarella cheese salad

いちごとモッツアレアチーズのサラダ

材料 (2人前)

- いちご 10個 (100g)
- モッツアレアチーズ 1個 (100g)
- ベイビーリーフ 袋 (30~35g)
- くるみ 100g
- オリーブ油 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 酢 少々

作り方 (調理時間5分)

- いちごはヘタを切り、縦半分に切る。チーズは手でちぎる。ベイビーリーフは水にさらし、水けをキッチンペーパーなどできっておく。くるみは粗く刻む。
- ボールにいちご、チーズ、くるみを入れる。オリーブ油入れてを絡める。塩と酢を入れて絡めて、5分ほどなじませておく。
- 器にベイビーリーフを盛り付けて、②を乗せて、出来上がり。

