

# お手軽千利ミの作り方



## 材料

茹でたそうめん	…80~100g
片栗粉	…小さじ1
たまご	…1個
天かす (イカ天)	…スプーン1杯 …(スプーン1杯)
☆醤油	…小さじ2
☆麵つゆ	…小さじ2
☆本だし	…小さじ1
☆ぽん酢	…大さじ1
☆ごま油	…小さじ1
☆マヨネーズ	…小さじ1

## 作り方

- ①茹でたそうめんを細かく、ネギは小口切りにする。
- ②ボウルにそうめんとネギと片栗粉を入れてよく混ぜる
- ③よく混ぜ終えたら、☆を全部入れさらに混ぜる
- ④フライパンに油を薄く引き、  
押さえつけながら焼く。途中でひっくり返し、両面焼く
- ⑤焼けたら少し冷まし、食べやすい大きさに切り分けて完成
- ⑥☆を全部混ぜてかけると、  
千利ミによく合うタレが出来ます

# じゃがいものチーズ焼き



## 〈材料(2人分)〉

- じゃがいも・・・1個(小さければ2個)
- チーズ・・・100g程度
- ケチャップ・・・お好みで

## 〈作り方〉

1. じゃがいもは細切りにし、水にさらしてあく抜きする。
2. 水気を切ったじゃがいもをボールに移し軽くラップして、レンジ(600W)で2分加熱し、軽く混ぜてからもう1分加熱して3分置いておく。
3. フライパンにじゃがいもを敷き詰め、チーズを上にかける。
4. 蓋をしてじゃがいもに焼き色が付き、チーズが溶けるまで加熱する。



## キャベツの韓国風和え物



### 材料

キャベツ 200g

酢 小さじ 1

ごま油 小さじ 1

豆板醤 小さじ 1/3

ニンニクのすりおろし

(チューブで OK) 小さじ 1/3

塩 小さじ 1/3

豆板醤の代わりにコチュジャンでもよい。その場合小さじ 1/3

### 作り方

- ① キャベツを食べやすい大きさにちぎる又は切る。キャベツの芯の部分は薄く切る。
- ② キャベツと調味料を袋(ビニール袋やジップロック)に入れ、軽く揉み、そのまま 15 分 ~ 30 分ほど冷蔵庫で寝かせる。

～ 完成 ～

# 《簡単！きゅうりのお漬物》



## 《材料》

きゅうり … 1本  
醤油 … 小さじ1~2  
生姜 … 3g (お好みで固形のものを使用しても◎)

## 《作り方》

- ①きゅうりを1口サイズに切る
  - ②袋に、きゅうりと醤油、生姜を入れて冷蔵庫で1時間漬ける
  - ③盛り付けて完成！
- ◎漬ける時間を調節して、好みの味を見つけてみてください！

# 簡単！ラッシー

## 材料

ヨーグルト	200g
牛乳	200cc
はちみつ	大さじ2
レモン汁	小さじ2



## 作り方

1. 全ての材料を計量する。
2. 完全に混ぜれば完成です！

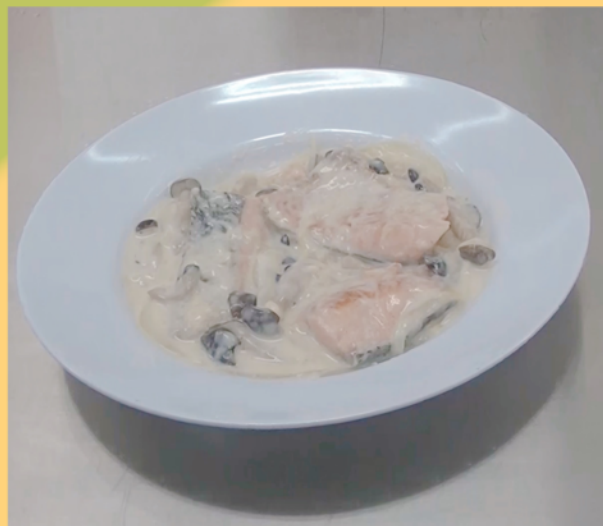
はちみつの量を調節したり、砂糖を加えたりして、自分好みの味を探してみてください！



# 鮭のクリーム煮 (2人分)

## 材料

生鮭	2切れ (1人前100gくらい)
しめじ	1/2袋
玉ねぎ	1/4個
薄力粉	大さじ1
牛乳	200cc
バター	15g
塩・胡椒	少々



## 作り方

1. 玉ねぎを薄切りにする。
2. 生鮭を食べやすい大きさにカットし、表面に塩と胡椒をふり、馴染ませる。
3. しめじをほぐし、軽く洗う。
4. フライパンにバターを敷き、鮭の両面を軽く焼き目が着くまで焼く。
5. しめじと玉ねぎを加えて炒め、しめじが、しんなりしてきたら薄力粉を振り入れて焦がさないように炒める。
6. 牛乳を少しずつ (ダマにならないように) いれ、とろみがつくまで熱し、塩コショウで味を整える。

# 大学芋

## 〈材料(2人分)〉

- ・ さつまいも . . . 150 g
- ・ サラダ油 . . . 大さじ 2
- ・ 砂糖 . . . 大さじ 4
- ・ 黒ごま . . . 適量



## 〈作り方〉

1. さつまいもを乱切りにして、水にさらす。(10分以上水にさらすと色が綺麗に仕上がる)  
1口大になっていれば角切り、輪切りでもOK!
2. フライパンにサラダ油、砂糖、水気を切ったさつまいもを入れ強火にかける。
3. 途中混ぜながら、砂糖が溶けたら弱火にし、蓋をして10分加熱し、裏返してもう10分加熱する。
4. さつまいもに串(爪楊枝またはお箸)を刺して柔らかくなっていれば、  
中火にして表面を転がしながらきつね色に焼く。