

鶏むね肉を使ったトンテキ風チキンステーキです。甘辛いソースでご飯がいただけます。
鶏むね肉は皮を外して使うのでヘルシー、そしてコスパがいいです。

鶏むね肉のトンテキ風



ポイント アドバイス

鶏むね肉を開いて、軽く叩いてから下味をつけると、味がよく染みこんで美味しくなります！



材料<4人分>

鶏むね肉	小2枚(400g)
にんにく	2かけ
キャベツの千切り	適宜
ミニトマト	4個
刻みねぎ	適量
サラダ油	大さじ1

Aソース材料

ウスターソース	大さじ3
ケチャップ、しょうゆ、砂糖	各大さじ1・1/2

B鶏むね肉の下味

片栗粉	大さじ2
日本酒	大さじ1・2/3
しょうゆ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2



作り方

- 1) キャベツは千切りにして水にさらし、しゃきっとしたらザルにあげ、しっかり水を切っておきます。にんにくは薄切りにします。
- 2) Aを混ぜ合わせてソースを作ります。
- 3) 鶏むね肉は皮を取り除きます。皮がついていたほうを下にしてまな板に置き、長手方向の中央に、身の厚みの半分くらいの深さに切れ目を入れ、そこから横に切り込み、観音開きにします。ラップを被せて麺棒、すりこ木、瓶の底などで軽く叩き、肉の繊維を軽く潰します。※こうすることで、下味の調味料が染み込みやすくなります。ポリ袋に入れ、Bを加えて手でもみます。鶏むね肉が水分を吸うまで揉んでください。



- 4) フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、時間をかけてフライにします。きつね色になったら取り出します。
- 5) 同じフライパンを弱火にかけます。鶏むね肉を入れ、片面、7〜8分づつ、じっくり焼きます。

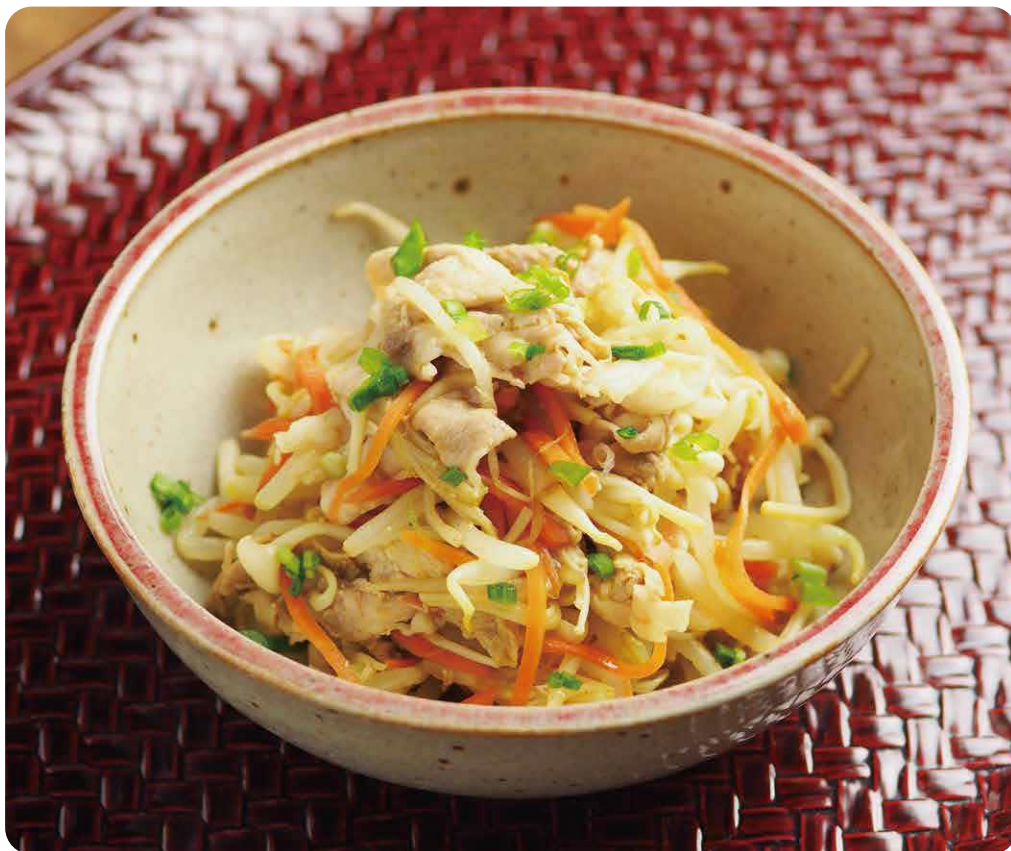


- 6) 混ぜ合わせたソースを加えます。火を強くして沸騰させ、沸騰したら焦げないように弱火にします。鶏むね肉を返してソースを馴染ませます。ソースが馴染んだら取り出し、一口大に切ります。キャベツの千切り、マヨネーズ、ミニトマトと一緒に盛り付け、フライパンに残ったソースを掛けます。刻みねぎ、フライドガーリックをちらして出来上がりです。

パパッとできる、パパごはんレシピ #02

豚肉ともやし、エノキダケ、にんじんをレンジ蒸して、市販の麺つゆとカレーパウダーで味付けするだけ！

もやしと豚肉のカレー風味レンジ蒸し



**ポイント
アドバイス**

電子レンジで簡単に作れるので、おかずを後一品欲しい…そんな時に手軽に作れるおススメ副菜レシピです。



材料<4人分>

豚薄切り肉	80g
もやし	1袋
エノキダケ	1株
にんじん	1/5本
2倍濃縮麺つゆ	小さじ1
日本酒	大さじ1

A

2倍濃縮麺つゆ	大さじ1～お好みで
カレーパウダー	小さじ1



作り方

1) エノキダケは石突きを切り取り、半分に切ってほぐします。にんじんは細い千切りにしましょう。これらをもやしと一緒に耐熱ボウルに入れて混ぜます。



2) 1)の上に一口大に切った豚の薄切り肉を広げてのせます。のせたら日本酒をふりかけてラップを被せます。これを電子レンジ(600w)で6～7分加熱します。豚肉の色が完全に変ったらOKです。加熱が終わったら2倍濃縮麺つゆ大さじ1/2をかけて混ぜましょう。5分程、時々混ぜながらなじめると水が出ます。水が出たら捨てます。



3) 2)の水気を切り、Aを加えて混ぜます。馴染んだら小鉢に盛り付け、刻みねぎをちらしてできあがりです。

パパッとできる、パパごはんレシピ #03

ご飯に焼肉とサラダをのせた佐賀市のご当地グルメを、
特産の海苔佃煮と刻み海苔で美味しくアレンジ！

海苔海苔シシリアンライス



ポイント アドバイス

ご飯と海苔の佃煮、焼肉の相性が
ばっちりで、見た目も華やかなパパ
ごはんになります！



材料〈4人分〉

牛こま肉	400g	焼肉のタレ(市販)	大さじ4
ごはん	800g〜お好みで	サラダ油	小さじ2
レタス	葉を4〜6枚(200g)	マヨネーズ	大さじ1・1/3〜お好みで
とうもろこし	水煮缶詰80g	海苔の佃煮(市販)	大さじ2
ミニトマト	12個	刻み海苔	適宜



作り方

- 1)レタスは小さめの一口大に千切り、水晒したら水気を切っておきます。ミニトマトは縦十字のくし型に切ります。
- 2)牛こま肉は一口大に切り、焼き肉のタレを絡めます。
- 3)フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、2)の牛こま肉を炒めます。熱が通ったら取り出しておきます。



- 4)皿にご飯を平らに盛ります。ご飯に海苔の佃煮をちらして塗りつけます。レタス、焼肉、ミニトマト、水気を切ったとうもろこしをちらして盛り付け、マヨネーズをかけます。中央に刻み海苔をたっぷりのせて出来上がりです。1人分ずつ盛り付けてもいいし、大皿盛りにして、取り分けて食べるのも楽しいです。



パパッとできる、パパごはんレシピ #04

手作りワンタンを鍋仕立てにする、体が温まる料理です。
市販のワンタン皮に肉タネをのせ、三角にたたむだけ！

手作りワンタンスープ鍋



ポイント アドバイス

手作りワンタンと言うと難しく感じるかもしれませんが、お子さんと一緒に楽しく作れるお勧めの鍋レシピです。



材料(4人分)

豚ひき肉	200g
市販のワンタン皮	30枚
長ねぎ	1/2本
もやし	2袋
エノキダケ	2パック
にら	1/2束
豆腐	1丁
春雨	80g
ぼん酢しょう油、ラー油	お好みで

A

片栗粉	大さじ1
しょう油	大さじ1/2
日本酒	大さじ1
マヨネーズ	小さじ2
おろしにんにく、おろし生姜	各小さじ1/
黒こしょう	少々

B

出汁	4カップ
鶏ガラスープの素	小さじ2
しょう油	大さじ2
みりん	小さじ2
酢	大さじ1
塩	適宜



作り方

- 1) 長ねぎはみじん切りにしてボウルに入れます。豚ひき肉と**A**を加え、粘りが出るまで練ります。
- 2) ワンタン皮でタネを包みます。タネを小さじ大盛りすくい、ワンタン皮にのせます。ワンタン皮の周囲を水で湿らせ、対角線上にたたみましょう。※ワンタン皮の周囲を湿らせて綴じるだけなので簡単です。お子さんと一緒に作ると楽しいです。



- 3) エノキダケは石突きを切り取り、ほぐしておきます。にらは4~5cmに切ります。豆腐は一口大に切ります。春雨は熱湯につけて戻しておきます。
- 4) 土鍋に**B**を入れて煮立て、3)の野菜、豆腐を入れます。ワンタン、春雨を入れ、4~5分煮ます。※入りきれないワンタンは、後で追加で入れてください。
お好みでぼん酢しょう油、ラー油をかけて頂きます。



肉じゃがは、フライパンで作ると具材が
何重にも重ならないので、煮崩れしにくくGOOD!

フライパン肉じゃが



ポイント アドバイス

フライパンは口が広いので、最後に煮汁を煮詰めやすく、適度に水分を飛ばす事で安定した味付けをしやすくなります。



材料<4人分>

牛薄切り肉	300g	しょうゆ	大さじ4
じゃがいも	450g(小3個位)	みりん	大さじ2
にんじん	150g(小1本)	日本酒	大さじ2
玉ねぎ	200g(1個)	砂糖	大さじ4
糸こんにゃく	150g(1袋)	サラダ油	小さじ2
出汁(和風だし)	2カップ(400ml)		



作り方

- 1) 糸こんにゃくはさっくりと切り、下茹でしておきます。
- 2) じゃがいもは乱切り、にんじんは小さめの乱切りにします。玉ねぎはくし形に切り、牛薄切り肉は一口大に切ります。
- 3) フライパン(直径26cm)にサラダ油を入れて中火にかけ、牛薄切り肉の半量、玉ねぎを軽く炒め、にんじん、じゃがいもを加え、じゃがいもの表面に透明感が少し出るくらいに炒めます。
- 4) 出汁、砂糖、みりん、日本酒を加えて煮立てます。煮立ったら、しょう油大さじ3、糸こんにゃくを加え、落とし蓋をして軽く煮立つ火加減で20分煮ます。
- 5) 20分煮たら落とし蓋を外し、しょう油大さじ1を加え、残りの牛薄切り肉を広げて入れます。強めの中火にかけ、木べらで時々混ぜながら、フライパンの底に煮汁が5ミリ位残る位に煮込んだら出来上がりです。



(肉の半量を後入れすることで、加熱し過ぎを防ぎ、美味しく仕上がります)

冷凍の和風野菜(根菜ミックス)を使って、
手軽に美味しく筑前煮！

冷凍野菜でお手軽筑前煮



**ポイント
アドバイス**

筑前煮は野菜の種類が多く、材料の
買い出しや下ごしらえが大変です
が、冷凍野菜を使えば簡単！



材料(4人分)

鶏もも肉	大1枚(300~350g)
冷凍和風野菜ミックス	1パック(300g)
生姜	1かけ(15g、お好みで増やしてもOK)
日本酒	1/4カップ
砂糖	大さじ2と1/2

みりん	大さじ2と1/2
しょう油	大さじ2と1/2
塩	少々
サラダ油	小さじ1



作り方

- 1) しょうがは千切りにします。鶏もも肉は大きめの一口大に切ります。切ったら塩を少しふりかけましょう。
- 2) フライパンにサラダ油を入れて中火にかけます。切った鶏もも肉の皮を下にして入れましょう。皮に軽く焼き目がついたら弱火にします。砂糖を入れ、鶏もも肉にまぶしながら炒めます。
- 3) 鶏もも肉の色が変わったら日本酒と水1と1/2カップを入れます。沸騰したら冷凍和風野菜ミックスを凍ったまま入れましょう。野菜ミックスにはサヤインゲンが入っているので、サヤインゲンが解凍されたところで取り出しておきます(変色防止)。

7~8分煮たところでみりんしょう油を入れます。火加減をやや強くし、水分を飛ばします。

水分が1/3位になったかなってところで、生姜、取り出しておいたインゲンを入れます。後はフライパンを揺すり、鍋返ししながら水分を飛ばします。フライパンの底に少し煮汁が残るくらいに煮詰めたらできがり。



パスタの代わりに餃子、角型の耐熱皿の代わりに
土鍋を使うラザニア風料理！

餃子の皮でラザニア風



ポイント アドバイス

餃子の皮がミートソースと相性が良
く、手軽にイタリアンレシピを楽しめ
ます。



材料<4人分>

餃子の皮	30枚
ピザ用チーズ	70g
オリーブオイル	適宜

③ホワイトソース材料

牛乳	150ml
バター	15g
小麦粉	大さじ1
ナツメグパウダー	適宜

①ミートソース材料

合いびき肉	250g
トマトソース缶	1缶
おろしにんにく	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1/2
コンソメ顆粒	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
黒こしょう	適宜
水	50ml



作り方

1) 電子レンジでホワイトソースを作ります。大き目の耐熱ボウルにバターを入れて電子レンジ加熱、バターが溶けたら小麦粉を混ぜます。これに牛乳の1/4量を入れて混ぜ、電子レンジ(600w)で60~80秒加熱して沸騰させたら取り出して混ぜます。これを4回繰り返し、最後にナツメグを混ぜたらホワイトソースの出来上がりです。



2) ミートソースを作ります。フライパンにオリーブ油小さじ1を入れて中火にかけ、合いびき肉、おろしにんにくを炒めます。合いびき肉に熱が入ったら、脂が出るので、余分な脂をキッチンペーパーで吸い取ります。ミートソース材料の他の材料全てを加え、一煮立ちしたらミートソースの出来上がりです。



※ミートソースは作りやすい分量で作っています。実際に使うのは3/4量で、1/4量は余るので、パスタなどにお使いください。

3) 耐熱ガラス皿(容量1リットル位、6号の土鍋でもOK)にオリーブオイルを塗ります。餃子の皮10枚を水にくぐらせて湿らせ、少しずらしながら重ねて置き、上にミートソースの1/4量、ホワイトソースの1/3量をのせ、ピザ用チーズ15gをちらします。これを3層重ねます。最後のチーズだけ多めに40gのせます。これを210~220℃に予熱したオーブンで30分焼いたらでき上がり。切り分けてお好みでタバスコをふって頂きます。



パパッとできる、パパごはんレシピ #08

市販の焼きおにぎりを使って作る簡単ドリア風レシピ。焼きおにぎりにホワイトソースとチーズが絡み、お子さんから大人まで美味しく食べられます。

焼きおにぎりドリア



ポイント アドバイス

ひと手間かかるホワイトソースも、電子レンジを使えば、牛乳とバター、小麦粉で簡単に作れます。



材料〈4人分〉

冷凍焼きおにぎり(市販)	小4個(200g)
ピザ用チーズ	60g
サラダ油、乾燥パセリ	適宜

①ホワイトソース材料

牛乳	1/2カップ
小麦粉	小さじ2
バター	10g
鶏がらスープの素	小さじ1/4
こしょう	少々



作り方

- 1) 冷凍焼きおにぎりは電子レンジで解凍しておきます。※説明書きに記載された時間、電子レンジで加熱してください。
- 2) 電子レンジでホワイトソースを作ります。まずは牛乳と鶏がらスープの素を混ぜ、こしょうを少しふりかけて混ぜます。大き目の耐熱ボウルにバターを入れて電子レンジ(600w)に10秒ほどかけて溶かし、小麦粉を混ぜます。混ぜたら、牛乳の1/3量を入れて混ぜ、電子レンジに40～60秒かけて沸騰させて混ぜます。これを繰り返すとホワイトソースの出来上がりです。



- 3) グラタン皿にサラダ油を薄く塗り、温めた焼きおにぎりを入れます。2)のホワイトソースをかけ、ピザ用チーズをちらします。オーブントースター、もしくはオーブン(250℃)で9～10分、焼き目がつくまで焼いたら取り出し、乾燥パセリをふって出来上がりです。



食パンを皮に使い、電子レンジで蒸して作ります。
食べた感じは想像以上に肉まんです！

食パンと電子レンジで簡単肉まん



ポイント アドバイス

食パンを肉まんの皮代わりに使う事で、
お手軽に手作り肉まんを楽しめます。
お子様と一緒に作るのも楽しいです。



材料(4人分)

8枚切り食パン	4枚
豚ひき肉	180g
玉ねぎ	1/2個(100g)
長ねぎ	5cm

A

片栗粉	大さじ2
おろし生姜	小さじ1
しょう油	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々
ごま油	小さじ1/4
練りからし、酢醤油(酢大さじ1、しょう油大さじ1/2)	



作り方

1) 玉ねぎ、長ねぎはみじん切りにします。

2) ボウルに豚ひき肉とAを入れて
混ぜます。しっかり混ぜ、粘りが
出たら1)の玉ねぎと長ねぎを
混ぜて4等分します。



3) 食パンの耳を切り取ります。ラップを大きく切って広げ、上に食パンをのせ、水大さじ2をかけます。
上に2) あんをのせます。ラップの端を持って絞り、丸く形を整えます。



4) 耐熱皿に水大さじ2を入れ、3) をのせてラップをかけます。電
子レンジ(600w)で7~8分加熱します。※耐熱皿に少量の水
を入れ、ラップを被せて加熱することで、ラップで包んだ肉ま
んの外側にも水蒸気を充満させ、加熱ムラを防ぎます。



5) 皿に盛り付け、酢醤油と練り辛子を添えて出来上がりです。

パパッとできる、パパごはんレシピ #10

ホットケーキミックスで作る簡単どら焼き！
卵黄を使えば、生地もしっとり黄色く仕上がります。

フライパンで作るどら焼き



ポイント アドバイス

ホットケーキと違い、とろ火でフライパンを加熱し、温度が安定したところで焼くのがコツです。



材料<4人分>

ホットケーキミックス	100g	はちみつ	大さじ1
卵黄	2個	つぶあん	120g
水	70ml	サラダ油	少々



作り方

- 1) 卵黄、水、はちみつをしっかり混ぜ合わせ、混ざったらホットケーキミックスを加えて、さっくり混ぜます。はちみつを入れると綺麗な焼き色がつきます。
- 2) フライパン(フッ素樹脂加工)に薄くサラダ油を塗って熱し、熱くなったら、とろ火にします。温度が安定したところで、1)を計量用大さじにたっぷり山盛りすくい、一気に流しこみます。(柔らかめの生地なので、一点に落とすと円形に広がります。まずは1枚、試し焼きして、火加減を確認してください)
- 3) 表面にブツブツと泡が立ち、周囲が乾きかけてくるまで焼いたら、フライ返しで返し、反対側は表面が少し色づく位に焼きまあす。焼けたら網にのせて、あら熱をとってください。



- 4) 焼き色が薄い方を内側にして、つぶあん30gのをせて挟んだら出来上がり。



デコペンで絵をかくたり、イチゴなど、お好みのスイーツを挟むのもお勧めです。

