

彩り鮮やか・インスタ映え部門

チャーハンWITHティー | 常木 明さん

- 《材料(2人分)》
 ごはん …… 350g
 ベーコン …… 20g
 オリーブ油 …… 15cc
 サラダ油 …… 15cc
 白ネギ …… 20g
 しらす …… 20g
 干し桜えび …… 3g
 レタス …… 50g
 抹茶 …… 1g
 牛乳 …… 20cc
 鶏ガラスープの素 …… 少々
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々
 だし醤油 …… 少々
 ゴマ油 …… 少々
- 《作り方》
 1. ベーコンを細かく切り、フライパンに入れてオリーブオイルで炒める。
 2. 白ネギはみじん切り、桜えびは細かく、レタスは約2センチ幅に切る。
 3. 1にサラダ油を加えて熱し、卵1個を溶いて加え、ここにご飯を入れて混ぜ炒める。
 4. 3にとしらすを加えて混ぜ、塩こしょう少々を加えて強火で炒める。だし醤油・ゴマ油を鍋肌にかける。
 5. 卵1個を溶き、鶏がらスープの素少々と牛乳10ccを混ぜ、丸い形のフライパンで焼く。
 6. 5を皿に敷き、4のチャーハンの半分を盛る。この上に抹茶の半分をふりかけ出来上がり。2皿作る。



地産地消・しずまえ・オクシズ部門

麻機れんこんときのこの塩麹炒め | 望月 康行さん

- 《材料(2人分)》
 麻機れんこん …… 150g
 しいたけ …… 少々
 まいたけ …… 少々
 しめじ …… 少々
 塩麹 …… 大さじ1〜1と1/2
 赤唐辛子小口切り …… 少々
 オリーブ油 …… 大さじ1
 黒こしょう …… 少々
- 《作り方》
 1. きのこと類は石づきをとり、食べやすい大きさに手で裂く。塩麹をまぶして赤唐辛子も加え、10分ほどおく。
 2. れんこんはよく洗ってめん棒などでたたいてから乱切りにする。
 3. フライパンにオリーブ油を熱し、れんこんをじっくり炒める。1を加えて強火でしんなりするまで炒め、最後に黒こしょうをふる。



ちょこっと贅沢・プレミアムフライデー部門

いわし詰めいちじくの酒蒸しとしらすの酒粕漬け等の八寸 | 川上 正夫さん

- 《材料(2人分)》
 いわしのつみれ …… 1/2パック
 折戸茄子 …… 1個
 釜揚げしらす …… 1パック
 いちじくの皮 …… 4個
 しいたけ …… 3個
 酒粕 …… 適量
 日本酒 …… 適量
 めんつゆ …… 適量
 塩 …… 適量
- 《作り方》
 下準備A. 前日のうちに、釜揚げしらすを酒粕、日本酒、麵つゆで作った粕床にクッキングペーパーにくるんでつけておく。
 下準備B. 折戸茄子は8等分にくし切りにする。しいたけは太めの輪切りにする。いちじくの皮にいわしのつみれを多少漬しながら詰め、中身が出ないように爪楊枝で閉じる。
 下準備C. 酒7:めんつゆ3の割合の液体をコップ一杯作る。
 1. フライパンに火をかけて油を引き、Bの材料を中火〜強火で炒める。
 2. 火が通ってきたら軽く塩を振り、Cをフライパンに入れ蓋をして強火で5〜10分程度蒸す。
 3. 蒸しあがったものとAを器に盛り付けて完成。



彩り鮮やか・インスタ映え部門

アメラトマト豚丼 | 杉山 武靖さん

- 《材料(2人分)》
 豚薄切り肉 …… 200g
 塩こしょう …… 少々
 片栗粉 …… 適量
 玉ねぎ …… 1/2個
 パプリカ黄 …… 1/2個
 アメラトマト …… 3〜4個
 ゴマ油 …… 大さじ1
 オイスターソース 大さじ1
 しょうゆ …… 大さじ1/2
 ごはん …… 適量
 イタリアンパセリ …… 適量
- 《作り方》
 1. 玉ねぎは5mm幅、パプリカは乱切り、トマトはくし切りにする。
 2. 豚肉は食べやすい大きさに切って塩・コショウをし、片栗粉を薄くまぶす。
 3. フライパンにゴマ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら玉ねぎ・パプリカを加え強火で炒める。オイスターソース・しょうゆを加えて全体を混ぜ、最後にトマトを加えてさっと炒め合わせる。
 4. どんぶりにご飯を盛り、3を上にかけてイタリアンパセリを飾る。



手早く簡単・アイデア部門

野菜たっぷり! お父さんのスタミナ豚野菜 | 食卓アドバイザー 卓べえさん

- 《材料(2人分)》
 豚肉切り落とし …… 200g
 キャベツ …… 1/8個
 玉ねぎ …… 1/2個
 細ねぎ …… 3本
 もやし …… 1/2袋
 《調味料》
 水 …… 大さじ2
 しょうゆ …… 大さじ1
 みそ …… 大さじ2
 料理酒 …… 大さじ2
 みりん …… 大さじ3
 おろしにんにく …… 小さじ1
- 《作り方》
 1. 蓋付きのフライパン(又は鍋)に調味料を全て入れて混ぜ合わせる。(みそをよく溶かす。)
 2. 食材を全て食べやすい大きさに切って調味料の入っているフライパンに入れる。(もやしは切らないでそのまま入れる。細ねぎの先端部分は薬味用に少し別にとっておく。)
 3. 蓋をして強火にかける。
 4. 4分経ったら蓋をはずして、全体を混ぜながら2分炒める。
 5. 火を止めて器に盛り、薬味用ネギをのせて完成。



手早く簡単・アイデア部門

男の簡単ツナパスタ | 石原祥太郎さん

- 《材料(2人分)》
 パスタ …… 200g
 ツナ缶 …… 1缶
 塩 …… 少々
 キャベツ …… 80g
 ニンニク …… 少々
 塩こんぶ …… 適量
 粗びきこしょう …… 少々
- 《作り方》
 1. 深型フライパンに湯をわかし塩を加えパスタを茹でる。ゆで時間2分前に手でちぎったキャベツを投入。
 2. パスタをざるにあけて、熱い状態のフライパンにツナ缶、ニンニク少々を軽く炒める。
 3. パスタをフライパンに投入し、塩こんぶと粗びきこしょうで味を調える。



お子様大好き・にっこり部門

ナポリ飯 | 山本 亮輔さん

- 《材料(2人分)》
 残ったごはん …… 400g
 ウインナー …… 2本
 玉ねぎ …… 1/2個
 卵 …… 4個
 ケチャップ …… 60g
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々
- 《作り方》
 1. ウインナーを一口大に、玉ねぎをみじん切りにする。
 2. フライパンに油をしき、ウインナーと玉ねぎを炒める。溶き卵2個分をフライパンに入れ軽く炒め、ご飯を入れチャーハンを作る。ケチャップ、塩、こしょうで味をつける。
 3. 目玉焼きを乗せ、パセリを振り完成。



ちょこっと贅沢・プレミアムフライデー部門

愛情たっぷり焼鳥丼 | 池谷 和也さん

- 《材料(2人分)》
 鶏肉モモ …… 400g
 白ねぎ …… 1本
 卵 …… 2個
 絹さや …… 適量
 しょうゆ …… 適量
 酒 …… 適量
 みりん …… 適量
 砂糖 …… 適量
 しょうが …… 半分
 七味 …… 少々
 ごはん …… 2合
 小麦粉 …… 少々
 きざみ粉 …… 少々
- 《作り方》
 1. 鶏肉を一口ほどに切って小麦粉をまぶす。きぬさやを塩ゆでする。しょうゆ、砂糖、みりん、酒でたれを作る。
 2. フライパンで良く焼く。
 3. ねぎをぶつ切りにし、鶏肉を炒める。鳥が焼けたらねぎをもどし、たれと一緒に炒め、なじませる。
 4. ご飯の上に3をのせ、卵黄をのせ、きぬさやで飾りつけし出来上がり。

