

Step3 簡単な煮物を作ろう(主菜になるおかず)



冷凍野菜の
簡単筑前煮
完成までの時間
30分



●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
冷凍野菜の簡単筑前煮 調理時間：30分	
ひとことメモ 冷凍野菜を活用した時短レシピ 根菜類に竹串がスッと通ったら おいしく出来上がったサインです	
材料 4人分	鶏もも肉 200g ●みりん 大さじ2 冷凍根菜ミックス 400g ●しょうゆ 大さじ2 ●さとう 小さじ1と小さじ1/2 ●油 大さじ1 水 200mL
使う調理器具	まな板 計量カップ 包丁 クッキングシートまたはアルミホイル 木べら (落し蓋用) おたま 鍋 小さじ
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) 煮崩れを防ぐため 落し蓋をしたら弱火で煮込みましょう 2) 煮汁が焦げ付くのを防ぐため 適宜煮汁の状態を確認しましょう



肉じゃが
完成までの時間
30分



●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
肉じゃが 調理時間：30分	
ひとことメモ 和食を代表する定番おかず じゃがいもが煮えたら 甘い煮汁がしみこんだおいしい肉じゃがの完成です！	
材料 4人分	じゃがいも 3個(300g) ●油 大さじ1 玉ねぎ 1/2個(100g) ●砂糖 大さじ1 にんじん 1/2本(90g) ●醤油 大さじ2 豚バラ肉 200g ●みりん 大さじ2 水 150 mL
使う調理器具	まな板 計量カップ 包丁 大さじ 木べら 竹串 おたま 鍋 ビーラー 煮 ポウル(中と小各1個) クッキングシートまたは アルミホイル(落し蓋用)
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) 竹串などで 野菜の火の通り具合を確認しながら 煮る時間を調節してください 2) 最後に火を止めて しばらく蒸らすことで味がしみます



野菜のうま煮
完成までの時間
25分



●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
野菜のうま煮 調理時間：25分	
ひとことメモ 野菜、お肉があんで包まれた 体が温まる一品です	
材料 4人分	白菜 1/8個(200g) ●油 小さじ2 小松菜 2〜3株(120g) ●片栗粉 小さじ4 にんじん 1/2本(75g) ●醤油 小さじ2 ひき肉 200g ●鶏ガラスープの素 小さじ3 水 200mL
使う調理器具	まな板 計量カップ 包丁 ビーラー 木べら ザル・ポウル おたま フライパン 小さじ
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) 火の通り易さが異なる 白菜・小松菜の茎と葉は分けて 先に茎から煮込んでください 2) デマになるのを防ぐため 水溶き片栗粉を加えたら しっかり混ぜましょう



鶏肉のさっぱり煮
完成までの時間
30分



●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
鶏肉のさっぱり煮 調理時間：30分	
ひとことメモ お酢でさっぱり！ 味がしみた大根と鶏肉で体がポカポカになります	
材料 4人分	鶏肉 200g ●砂糖 大さじ2 大根 200g ●酢 大さじ2 冷凍ブロッコリー 200g ●しょうゆ 大さじ2 (生の場合は下茹でしておく) ●油 大さじ1 生姜チューブ 小さじ1
使う調理器具	まな板 計量カップ 包丁 ポウル(あくとり用) 木べら おたま 大さじ 竹串 小さじ クッキングシートまたはアルミホイル ビーラー (落し蓋用) 鍋
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) 冷凍ブロッコリーを解凍したら 水気をとりましょう 2) 生のブロッコリーを使用する場合は 下茹でしてください 3) しばらく煮立ったらあくをとりましょう



鶏肉のトマト煮
完成までの時間
30分



●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
鶏肉のトマト煮 調理時間：30分	
ひとことメモ トマト缶を活用した洋風おかず 多めに作ってトマトパスタなどに リメイクするのもお勧めです！	
材料 4人分	鶏もも肉 200g ●油 大さじ1 玉ねぎ 1個(200g) ●砂糖 小さじ1と1/2 ビーマン 5個(200g) ●コンソメ 小さじ2 カットトマト缶 1缶(400g) ●塩コショウ 少々 ニンニクチューブ 1cm 水 150 mL
使う調理器具	道具 大さじ まな板 小さじ 包丁 計量カップ 木べら 鍋
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) トマトのうま味が少ない調味料でも おいしく仕上がります 2) 野菜はキャベツや玉ねぎなど 他の野菜で代用しても おいしく仕上がります



さばのみそ煮
完成までの時間
30分



●●食堂／■■フードパントリー／△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
さばのみそ煮 調理時間：30分	
ひとことメモ 調味料をあわせて煮るだけの簡単レシピ トロトロになったねぎも甘くておいしい ごはんが進む和食の定番メニューです	
材料 4人分	サバ 4切れ(1切れ80g) ●さとう 大さじ4 ねぎ 160g(2本) ●酒 大さじ4 しょうが 12g(薄切り) ●みそ 大さじ4 水 200mL
使う調理器具	まな板 計量カップ 包丁 さいばし おたま クッキングシート 大さじ (落し蓋用) 鍋
レシピ動画	調理の注意事項・ポイント 1) 煮汁が煮立ってから 鯖を入れることで 煮崩れ・うま味の流出を防ぎます 2) 煮汁が少なく焦げやすいため 適宜火加減を調節してください