

炊飯器でほったらかしチャーシュー

材料（6人分）※5.5合炊き～

70分



豚肩ロース肉（ブロック）	500g
長ねぎ〔青い部分〕	1本分
酒	50cc
みりん	50cc
砂糖	大4
A しょうゆ	100cc
おろしにんにく	小1
おろししょうが	小1
水	200cc

作り方

- ① 豚肉は両面をフォークで数カ所刺して穴をあける。
- ② フライパンを熱し、強火で肉全体に焼き色がつくまで焼く。
- ③ 炊飯器の内釜に（A）を入れまぜ、豚肉を真ん中、ネギの青い部分を周りに入れて、通常炊飯をする。
- ④ 豚肉が炊き上がった後裏返し、豚肉はそのまま保温する。
※ 2時間ほど保温すると、より柔らかくなります。
- ⑤ 豚肉は食べやすい大きさに切る。

きゅうりとトマトの塩麹あえ

5分

材料（2人分）

・きゅうり	1本（100g）
・ミニトマト	6個
・塩麹	大1
・ごま油	大1/2



作り方

- ① きゅうりはへたを切り落とし、端から斜めに包丁を入れ、回しながら一口大に切る（乱切り）。ミニトマトは縦半分に切る。
- ② ボウルにすべての材料を入れ、なじむまで混ぜる。

鶏ささみやツナをほぐして混ぜても美味しい！



材料（10個分）

・そうめん	150g
・味付油揚げ	10枚
・めんつゆ（濃縮3倍）	小1
A ・ごま油	小1
・白ごま	大1/2
・みょうが（細切り）	1/2本
・大葉（細切り）	2枚
・おろししょうが	適量
・青ネギ	2本

そうめんいなり

15分

作り方

- ① そうめんは表示に従って茹で、冷水に取り水気を切る。
- ② ボウルに（A）を入れて混ぜ合わせ、みょうが、大葉、そうめんを加えてあえる。
- ③ ②を油揚げに詰める。
青ネギ、おろししょうがで飾り付ける。

