

管理栄養士のお手軽レシピノート



★時短レシピ特集②

フライパンで！一気に3品完成！

#ワンパンレシピ
#同時調理
#蒸し料理

★肉だんご

★じゃがバター

★フロッコリーと
卵のサラダ



フライパンで
右の写真のように
一気に調理できる
レシピの紹介です！



《おおまかな流れ》

①フライパンの中の
食材が1/3くらいか
ぶる量の水を入れて
蓋をする



②火(中火～強火)をつ
けてから5～7分後
にフロッコリーとじ
ゃがいもを先に出す



③途中、フライパ
ンの水が少ない
ようなら足す



④肉だんごに火が通
ったら、加熱終了(火
をつけてから15～
20分が目安)



★肉だんご

材料(2人分)

・豚ひき肉 200g
・切り干し大根 10g
・卵 1個
・片栗粉 大さじ1
・塩 ひとつまみ
・こしょう 少々

【かけるたれ】

・しょうゆ 大さじ1と1/2
・砂糖 大さじ1/2
・酢 大さじ1
・ごま油 大さじ1/2

【トッピング】

・サニーレタス お好み
・小ねぎ お好み



- ① 切り干し大根は水で戻し、絞ってから細かく刻む。
- ② 厚手の袋に、豚ひき肉、切り干し大根、卵、片栗粉、塩、こしょうを入れ、揉みこみながら混ぜる。
- ③ クッキングシートを30cm×30cmくらいの大きさに広げ、②の袋の端を切ってクッキングシートの真ん中に、肉だねをだんご状に絞りながら並べる。
- ④ ③をキャンディーを包むように両側を2～3回ひねる。



- ⑤ 右の写真のように、フライパンに並べて蒸す。→→→
～ 加熱中 ～
- ⑥ 耐熱容器に【かけるたれ】を混ぜて、ラップをせずに電子レンジ600wで1分加熱する。
～ 加熱後 ～(※中心につまようじを刺してみて、肉汁が透明になっていることを確認する！肉汁が赤いようなら追加加熱する！)
- ⑦ クッキングシートから出して、お皿に盛り付ける。
- ⑧ ⑥の【かけるたれ】をかけて、お好みで小ねぎをのせる。

★じゃがバター

材料(2人分)

- ・じゃがいも(中) 1個
- ・コーン 15g
- ・有塩バター 5g
- ・こしょう お好み



- ① ジャがいもは皮をむいて、1cm×1cmのサイコロ状に切って、水につけておく。
- ② クッキングシートを20cm×20cmくらいの大きさに広げ、水を切った①を真ん中におく。
- ③ ②をキャンディーを包むように両側を2～3回ひねる。



- ④ 右の写真のように、フライパンで蒸す。→→→
(火をつけてから5～7分加熱後、取り出す)
～ 加熱後 ～
- ⑤ クッキングシートと広げ、コーンとバターで和えて盛り付け、お好みで白こしょうをかける。

★フロッコリーと卵のサラダ

材料(2人分)

- ・フロッコリー 100g
- ・卵 1個
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・粒マスタード 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・黒こしょう お好み



- ① フロッコリーは、洗って小房に分ける。
- ② クッキングシートを20cm×20cmの大きさに広げ、①を真ん中におく。
- ③ ②をキャンディーを包むように両側を2～3回ひねる。



- ④ 右の写真のように、③と卵をフライパンで蒸す。→ → →
(フロッコリー：火をつけてから、5～7分加熱後取り出す)
(卵：肉だんごの加熱が終わるまで蒸す)



～ 加熱後 ～

- ⑤ ボウルにツナ缶、マヨネーズ、粒マスタード、しょうゆを入れて混ぜ、フロッコリーを加える。
- ⑥ ⑤に殻をむいた卵を入れ、スプーンで卵を割るようにざっくり混ぜ、盛り付ける。お好みで黒こしょうをかける。



～管理栄養士のあとがき～

今回は、フライパンで一気に3品完成！！時短レシピ特集の第1弾に続き、プレートごはんの紹介です！！

蒸し料理といえば、「せいろ」を思い浮かべる方も多いのではないかと思います。フライパン蒸しは、フライパンとクッキングシートだけ！道具いらずでお手軽！！「今日は時間がない！でもバランスよく野菜たっぷり食べたい！」というときにはオススメですよ😊野菜に含まれるビタミンをギュッと閉じ込めて、栄養たっぷりのまま頂けるのが嬉しいですよ。焼いたり揚げたりしていないので、ふんわりやわらかく、優しい仕上がりですよ♪それに、ヘルシー♪♪♪お家で是非カフェ気分を味わってみて下さいね♪♪

(注意△クッキングシートは紙でできており、直火に触れると燃えたり焦げたりする危険がありますので、フライパンからクッキングシートの端がはみ出さないようにしましょう)

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

