エノキのみそ汁
大根とツナのサラダ
肉じゃが
ちゃんちゃん焼き
タンドリーチキン

基本の肉じゃが！ぽんぽん入れるだけで超簡単

和食の代表的な料理といえば『肉じゃが』という方も多くいるのではないでしょうか？お袋の味なんかでも度々紹介されるような料理でもあります。

でも案外と簡単に作れますし、作り置きにも最適ですのでちょっと量を多めに作れば勉強する時間が増えてお金の節約にもなります。

必要な材料＆調味料（2人前）

材料

鶏モモ肉：２００g（１枚）
※豚コマ切れ：２００gでもOK
じゃがいも：３個
ニンジン：１本
玉ねぎ：１個
さやえんどう：５個

調味料

水：２００ml（コップ一杯くらい）酒：大さじ２
みりん：大さじ２
砂糖：大さじ２
顆粒の和風だし：大さじ1/2

1. じゃがいもとニンジンを乱切りにします。何も気にすることなく自分の好きな大きさに切ればOK
2. 玉ねぎはくし切りにします。玉ねぎ半分を５等分するくらいの間隔でOK
3. さやえんどうは上下に筋があるので取っておきます。
4. フライパンを熱して油をしきます。オリーブオイルでもサラダ油でもOK
5. さやえんどう以外の全ての野菜を投入してしまいます。とにかく超簡単に作ることを考えていますが、これでもとても美味しく作れます。
6. 調味料を全て投入して、蓋をして弱火から中火で20分煮込みましょう。蓋がないときはアルミホイルを被しておけばOK
7. さやえんどうを投入して、さらに5分煮ます。
8. じゃがいも・ニンジンが柔らかくなったら完成です。

ご飯がすすむちゃんちゃん焼き！ホイルで焼くだけ超簡単

味噌の味が染みてて、ご飯がどんどん進む料理！思った以上に簡単に作れるし、アレンジでいろんな野菜を入れてもOKです。

野菜もたくさん美味しく食べれるのでオススメです。

必要な材料＆調味料（2人前）

材料

甘塩鮭：２切
※生鮭の場合は塩コショウをふっておく
キャベツ：1/4
玉ねぎ：1/2
ニンジン：1/4
しめじ：1/2パック
バター：大さじ１（大さじ２でも美味しい）**調味料**
味噌：大さじ３
鮭：大さじ２
砂糖：大さじ１
みりん：大さじ１

① キャベツはざく切りにします。少し大きめでも美味しいですので好みで
② 玉ねぎは１cm幅に切ってください。薄くてもOK
③ ニンジンは短冊切りにします。ニンジンを縦に三等分して薄くスライスすればOK
④ しめじは石づきを落として、小房にほぐしておきましょう。
⑤ アルミホイルの上にそれぞれの材料を乗せて、最後に鮭を乗せて包み込みます。
⑥ オーブントースターで20～30分焼いて、中の具材に火が通っていたら完成！

食欲そそるタンドリーチキン！素を使えば超簡単

スパイスの香りで食欲がそそる１品！自分で１から作るとなると難しそうなイメージがありますが、タンドリーチキンの素を使えば簡単に作れます。

手間がかからず、短時間で美味しいチキンはオススメです。

必要な材料＆調味料

鶏もも肉１口大：２００g
S&Bタンドリーチキンの素：１袋（２袋入り）

① 鶏肉にタンドリーチキンの素を混ぜ込む
② オーブントースターで10～20分焼く！ちゃんちゃん焼きと一緒に焼けば時短になります！
③ 中まで火が通っていたら完成！

歯ごたえ美味しい大根とツナのサラダ！切って混ぜるだけ超簡単

マヨネーズとツナという最強の組み合わせによって、大根の甘みが加わることによってとても美味しいサラダの完成です。

切って混ぜるだけなので超簡単です。大量に作って作り置きも良いですね。

必要な材料＆調味料（2人前）

材料

大根：１０～１５cm（お好みで）

ツナ缶：１缶

調味料

塩：適量

マヨネーズ：大さじ４（お好みで量を変えてください）

黒胡椒：お好みで

1. 大根を細切りにして全体に塩を振りかけます。
2. 大根から水分が出てくるので絞ってボウルなどに入れます。
3. ツナ缶の油を切ってボウルに入れます
4. マヨネーズと黒胡椒を入れて混ぜれば完成！

心落ち着くえのきの味噌汁！ほぼ放置でも作れる超簡単

日本人といえば味噌汁。このえのき味噌汁は安くて量が多くて短時間で作れるのでオススメ。

次の日食べるとより味が染みてて美味しいですし、少なくなったら継ぎ足して作れるので勉強飯の定番です。

必要な材料＆調味料（2人前）

材料

えのき茸：1/2袋

豆腐：1/2丁（小さいパックでもOK）

玉ねぎ：1/4

水：お椀２杯強

調味料

顆粒和風だし：大さじ1/2

味噌：大さじ２

1. えのきは石づきを落としてほぐしておきます。
2. 水を沸騰させて、和風だしと玉ねぎを入れます。
3. 玉ねぎに火が通ってきたらエノキと豆腐を入れ数分。
4. 味噌を溶かし入れて一煮立ちしたら完成！