

1つの鍋で完結！ 簡単 母の味

やきとり缶の治部煮風



石川県の郷土料理
アレンジ

材料

- ・ にんじん 30g
- ・ 車麩 15g (他の麩でもよい)
- ・ やきとり缶詰 (塩) 1缶
- ・ やきとり缶詰 (たれ) 1缶



作り方

1. にんじんは皮ごと薄いいちょう切りにする。
2. お茶パック用の袋に、にんじんを入れる。
3. 鍋にお湯を沸かし2を約10分ゆでる。
4. 鍋の火を消し、にんじんの入ったお茶パックを取り出し、手でちぎった車麩を入れ柔らかくする。
5. 耐熱性のポリ袋に4のにんじん・車麩・やきとり缶詰を入れ、空気を抜いて縛る。
6. 5を湯せんで10分、火を消して余熱で10分間味をしみ込ませる。

ワンポイント

にんじんを取り出しやすくするためと、にんじんの色が水に移るのを防ぐためにお茶パック用の袋を使います。

車麩は、はやくもどるように手でちぎります。

おかず

おかず

少ない材料でたんぱく質がとれる！ 煮込むだけの簡単料理

サバと豆腐のうま煮込み



材料

- ・ 絹豆腐 1丁
- ・ さば缶（水煮）1缶
- ・ 4倍濃縮そばつゆ 20ml
- ・ 水 40ml
- ・ 刻みねぎ 少々
- ・ 一味唐辛子 お好みで

作り方

1. 鍋に絹豆腐を手で崩しながら入れる。
2. さば缶を汁ごと入れる。
3. そばつゆと水を加え、中火で3分加熱する。
4. 火を止め、皿に盛り付け、刻みねぎを上のにのせる。

ワンポイント

豆腐は包丁を使うより
手で1口サイズにちぎった方が
味もなじみやすいです。
素早くできるので火や
水の節約にもつながります。

豚の薄切り肉で作れる

豚の角煮風



材料

- ・ 豚の薄切り肉 400 g
- ・ コーラ 350～500ml
- ・ しょうゆ 50～100ml
- ・ 片栗粉 適量
- ・ ねぎ お好みで

作り方

1. 豚の薄切り肉を巻いてある程度の大きさにする。
2. 巻いた肉の表面に片栗粉をつけ、表面の色が変わるくらいまで焼く。
3. 焼き色がついたら、コーラ、しょうゆを入れ、煮汁が少しとろみがつくまで煮る。

ワンポイント

味が薄い時には
しょうゆを加えるとよいです。

甘めにしたい時は、
砂糖やみりんを加えると
よいです。

おかず

おかず

肉に負けない美味しさ！

ツナじゃが



材料

- じゃがいも 大4個くらい
- 玉ねぎ 中2個くらい
- ツナ缶 大1缶
- しょうゆ 50ml
- みりん 50ml

作り方

1. じゃがいもの皮をむいて、4等分くらいにする。
2. 玉ねぎの皮をむいて、やや細めのくし切りにする。
3. 厚手の鍋にツナ缶のオイルを入れ、じゃがいも、玉ねぎを炒める。
4. じゃがいもに火が通ってきたら、ツナを入れてさらに10～20分ほど弱火で加熱する。
5. 火を止めて冷めるまでおく。
6. 再び弱火でコトコト煮る。玉ねぎが、くたくたになってきて、じゃがいもに味がしみたら出来上がり。

ワンポイント

弱火で煮て、一旦火を止め冷ますことによって味がじゃがいもにしみていきます。

おかず

おかず

皿を使わず！ いろんな野菜を入れて栄養UP！！

玉ねぎとさば缶のホイル焼き



材料

- ・ 玉ねぎ 1/2個
 - ・ えのきだけ 1/2束
 - ・ さば缶 1/2缶
- (お好みで、なすやピーマンなどの野菜を入れてもOK！)

作り方

1. 野菜は適当な大きさに切る。
2. アルミホイルに玉ねぎなどの野菜、さば缶、えのきだけをのせて包む。
3. 2をフライパンに入れ蒸し焼きにする。

ワンポイント

包む野菜は玉ねぎ以外の野菜でも可能です。
食べる時にお好みの調味料をかけてもいいですよ。

おかず

おかず

鮭と味噌、バターのコクで野菜が美味しい

ちゃんちゃん焼き



材料

- ・ 鮭 4切れ
- ・ もやし 1袋
- ・ キャベツ 1/4玉
- ・ にんじん 1/2本
- ★ みそ 大さじ6 1/2
- ★ 酒 大さじ4
- ★ みりん 大さじ2
- ★ 砂糖 大さじ2
- ・ バター 適量

北海道の郷土料理
アレンジ



作り方

1. フライパンを熱し、バターを溶かして鮭を身側から焼く。焼けたら皮目を焼く。
2. 焼けた鮭の周りに切った野菜を入れ、少し焼く。
3. あわせておいた★の調味料を2に回しかけ、蒸し焼きにする。
4. 野菜に火が通ったら、鮭の身をほぐし、野菜を混ぜ合わせる。

ワンポイント

鮭は身側から焼き
その後、皮側も焼くと
良いです。

おかず

おかず

包丁無しで作れちゃう！ 茶碗蒸し！！

かんたん茶碗蒸し



材料

- ・ 卵 1個
- ・ 白だし 大さじ1/2
- ・ 水 150ml
- ・ かに風味かまぼこ 1本
- ・ しめじ 5～10本

作り方

1. かに風味かまぼことしめじを手でさく。
2. 耐熱性のポリ袋に卵を入れてよくもみつぶす。
3. 2に白だしを加え混ぜる。
4. 3に水を加え混ぜる。
5. 4に手でさいた1を入れる。
6. ポリ袋の口を結んで沸騰した湯に入れ10分～15分湯せんする。

ワンポイント

しめじ、かに風味かまぼこがなくても、
違う材料を入れ作ることが出来ます。

袋が破れないように

2枚重ねしたり、
強くむすぶとよいです。

おかず

おかず

卵ときのこでたんぱく質とビタミンたっぷり！

きのこの卵焼き



材料

- ・ 卵 2個
- ・ お好きな きのこ 30g
(舞茸・えのきだけ 等)
- ・ 白だし 大さじ2
(市販の白だし濃縮タイプであれば、
水で薄めて使用)

作り方

1. きのこを手で小さくちぎる。
2. 耐熱性のビニール袋に材料を全て入れる。
3. 卵ときのこが均等に混ざるまでもむ。
4. 鍋に耐熱性の皿を入れ袋が全てかぶるくらいの水を入れ沸騰させる。
5. 3の袋を鍋に入れ、10～15分ゆでる。

ワンポイント

袋の中の空気を抜いて
しっかり縛ってください。

鍋に入れる時に、
鍋底に袋がついて、
破れてしまわないよう
に耐熱性の皿を下に置いて
ください。

おかず

おかず

納豆と家にあるもので簡単に

きりざい

新潟県の郷土料理
アレンジ



材料

- ・ 納豆（たれ付き） 1パック
- ・ ツナ缶（さば缶でもOK） 15g
- ・ きゅうり 10g
- ・ コーン 5g
- ・ たくあん 10g
- ・ しょうゆ 適量
- ・ ごま（なくてもOK） 適量

作り方

1. ポリ袋に納豆・たれ（なかったらだし醤油）・ツナ・コーンを入れる。
2. たくあん、きゅうりを適当な大きさに切って1の袋に入れ混ぜる。
3. しょうゆで味をととのえる。
4. ごまをふり、完成。

ワンポイント

納豆があれば、他の材料でも
大丈夫。

納豆がなかったら
水煮の大豆を代用して、
しょうゆ・だしをかければOK。

おかず

おかず

材料を切るだけ。簡単で美味しさと食感を味わえる！

ツナ長芋



材料

- ・ 長芋 10cmほど
- ・ ツナ缶 1缶
- ・ わさび風ふりかけ 適量
- ・ しょうゆ 適量

作り方

1. 長芋は5cm幅・5mm程度の短冊切りにする。
2. 1を皿に盛る。
3. ツナ缶を開けて長芋の上にのせる。
4. わさび風ふりかけをかける。
5. しょうゆをかける。

ワンポイント

長芋を切るときに、崩れないように
まな板に対して
垂直に長芋をおくこと。

シャキシャキで辛い 玉ねぎ入りツナサラダ

和風ツナサラダ



材料

- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ 乾燥わかめ 2g
- ・ ツナ缶 70g
(オイル不使用)
- ・ 水 200ml (酢水用)
- ・ 酢 10g (酢水用)
- ・ しょうゆ 18g

作り方

1. 玉ねぎを細切りにし、10分ほど酢水にさらす。
2. 乾燥わかめを水でもどす。
3. ツナは水気をきって、ポリ袋にほぐし入れる。
4. ツナを入れたポリ袋に水気をきった1の玉ねぎと2のわかめとしょうゆを入れて振りまぜる。

ワンポイント

玉ねぎを酢水にさらすと
熱を入れずに辛みをとることが
できます。

ツナはしっかり汁をきることで、
油っぽくない仕上がりに
することができます。

おかず

おかず

簡単!! ポリ袋でできる!

わかめと切り干し大根の甘酢ごま和え



材料

- ・ 切り干し大根 15 g
- ・ 乾燥わかめ 2 g
- ★ しょうゆ 小さじ2
- ★ 砂糖 大さじ1/2
- ★ 酢 大さじ1/2
- ★ 塩 少々
- ★ 戻し汁 小さじ2
- ・ すりごま 適量

作り方

1. ポリ袋に切り干し大根・乾燥わかめを入れ、ひたるくらいの水を入れてもどす。
2. ★の調味料、すりごまを別のポリ袋で合わせ、1の水気をよくしぼって袋に入れる。
3. よく混ぜて20分程おく。

ワンポイント

わかめや切り干し大根を
もどした水は栄養が
たっぷりと含まれています。

切って和えるだけでOK！

きゅうりのお茶漬けの素和え



材料

- ・ きゅうり 1～2本
- ・ 梅干し 適量
- ・ お茶漬けの素 1袋

作り方

1. きゅうりを薄切りにする。
2. 梅干しは種をとり、食べやすい大きさにちぎる。
3. ポリ袋にきゅうりと梅干し、お茶漬けの素を入れてもむ。

ワンポイント

出来るだけきゅうりを
薄く切りましょう。

切る野菜は大根だけ！

大根とさば缶のサラダ



材料

- ・ 大根 180g
- ・ 塩 小さじ1/3
- ・ さば缶 1缶
- ★ マヨネーズ 大さじ1
- ★ ポン酢 小さじ1.5
- ★ すりごま 大さじ1

作り方

1. 大根の皮をむき、薄い半月切りにする。
2. 切った大根に塩を入れ、全体に揉みこみ、10分置いて水分を切る。
3. 大根にさば缶、★の材料を入れて和える。

ワンポイント

大根は食感が残るくらいの
薄さに切るのがオススメ!!

火も包丁も使わない和え物！

ひじきの和え物



材料

- ひじき 5g
(水戻し不要のレトルト又は缶詰使用)
- さば缶 1缶
(しょうゆ・みそなどの味付き)
- ねぎ (カット済み) 適量

作り方

1. ひじきとさば缶をポリ袋に入れ、さばをほぐすように混ぜ合わせ、器に盛る。
2. 1の上にねぎを適量ちらす。

ワンポイント

水もどし不要のひじきを選ぶことで
手間を省き、火も使わない
和え物が出来ます。

7分で作れる簡単和え物！

大豆とさば缶の和え物



材料

- ・ 乾燥わかめ 小さじ 1
- ・ 水煮大豆 大さじ 3
- ・ さば缶の身 大さじ 1
- ・ だし醤油 小さじ 1

作り方

1. 乾燥わかめを5分ほど水につけてもどす。もどったわかめが大きければちぎる。
2. さば缶の身をほぐす。
3. 材料をまぜあわせる。

ワンポイント

さば缶の汁を入れると、味はおいしいですが、入れすぎると、材料がまとまらないので、注意してください。