

ぱぱっと作れる おかずレシピ

10選



作って
みてね!

TABETORE



ベースになるレシピ

これさえあれば便利！

人参と玉ねぎ の炒め煮

●材料

- | | | | | | |
|-----|---------|------|------|---------|-------|
| ・人参 | ・ ・ ・ ・ | 150g | ・玉ねぎ | ・ ・ ・ ・ | 150g |
| ・塩 | ・ ・ ・ ・ | 小1/2 | ・水 | ・ ・ ・ ・ | 100cc |

●作り方

1. 菜種油（分量外）をひき、粗みじん切りにした人参、玉ねぎを炒める。
2. ジュージューしてきたら、水を入れ蓋をして 中火で蒸し焼きにする。
3. 途中沸騰してきたら塩を加え、水分がなくなるまで 中弱火で蓋をして蒸し焼き。



ぱぱっとレシピ°1

人参と玉ねぎの炒め煮
アレンジレシピ

レタス

チャーハン

●材料

- ・ 人参と玉ねぎの炒め煮(☆) 200g
- ・ 玄米ごはん 200g
- ・ にら醤油又はにんにく醤油 大3
- ・ レタス・ごま油・ごま 各適量

●作り方

1. ☆とにら醤油をませ、あたたかい玄米ご飯を加える。
2. 食べる直前にちぎったレタス、ゴマ油を加えて混ぜ、お好みでゴマをかける。



ぱぱっとレシピ²

人参と玉ねぎの炒め煮 アレンジレシピ

マーボーナス

●材料

- ・ 人参と玉ねぎの炒め煮(☆) 150g
- ・ 椎茸 100g
- ・ ナス 150g
- ・ 水 150g
- ・ 味噌 小3
- ・ 濃縮甘酒 . 小2
- ・ にんにく醤油 . . 小1.5
- ・ 葛粉 小3
- ・ ごま油・長ネギ . 適量

●作り方

1. ナス、粗みじん切りにした椎茸の軸を炒め、☆と水を加える
2. 味噌、にんにく醤油を加え、くず粉でとろみをつけ、香りつけにごま油、葱をかける

Point !

麻婆豆腐にする場合は、味噌、
しょゆを入れた後に豆腐を入れてください！



ぱぱっとレシピ°3

人参と玉ねぎの炒め煮
アレンジレシピ

かぼちゃの サラダ

●材料

- ・ 人参と玉ねぎの炒め煮(☆) . . . 50g
- ・ かぼちゃ . . . 100g
- ・ 塩麹 小1

●作り方

1. すべて混ぜて出来上がり！

Point !

- ・ お好みで、キュウリ、くるみ等ナッツ類を加えても美味しい。
- ・ 余ったら、サラダ(キュウリは除く)に豆乳、味噌(少々)を加えミキサーで滑らかにしてカボチャのスープに変身♪
- ・ カボチャの代わりにジャガイモを使えばポテトサラダになります。



ベースになるレシピ

これさえあれば便利！

キャベツと
人参の
ウォーターソテー

●材料

- ・キャベツ・・・400g（約1/4）
- ・人参・・・100g（小1本）

※ご家庭の人数に合わせて、作りやすい分量でそれぞれ増減してください。例）キャベツ800g/人参200gでも大丈夫です。

●作り方

1. フライパンの底に油かわりの水を1cm弱くらいはり沸騰させる。
2. 野菜を入れて、炒める。焦げそうになったら差し水をする。



ぱぱっとレシピ°4

キャベツと人参のウオーターソテー
ターソテー
アレンジレシピ

豚キムチ チャーハン

●材料

- ・ キャベツと人参のウオーターソテー（☆）
 80g
- ・ 豚肉 80g
- ・ キムチ 50g～(辛さにより調整)
- ・ 玄米 500g
- ・ ごま油 適量

●作り方

1. ごま油をひき、豚肉を炒める。
2. 残りの材料を全て加えて炒める。



ぱぱっとレシピ5

キャベツと人参のウォーターソテー
アレンジレシピ

米粉ピザ

●材料 (12cm × 3枚)

【生地】

- ・米粉・・・100g
- ・水・・・50g
- ・塩・・・少々(1/4)
- ・豆腐・・・・・・・・・・100g
- ・オリーブオイル・・・小1

【具】

- ・キャベツと人参のウォーターソテー(☆)・・・50g～お好み
- ・コーン、トマト、バジル、ソースをお好みの料

<甘めのソース>

- ・ケチャップ→大4
- ・濃縮甘酒→大2
- ・味噌→小1/3

<ほんのりチーズ風味ソース>

- ケチャップ→大4
- 塩麴→小2(なるべく麴粒の部分)

●作り方

1. ビニール袋に生地を全部入れ混ぜる。
2. 生地を伸ばして、油を塗ったフライパンで焼く。
3. 熱いうちに、ソースを塗り、
☆などのお好みの具材をのせる。



ぱぱっとレシピ°6

お味噌が
苦手な方でも大丈夫！

マヨネーズかわりにもなる
豆腐 de チーズ

●材料

- ・ 木綿豆腐 . . . 150g
- ・ 豆乳 25g (大1.5)
- ・ 濃縮甘酒 . . . 25g~50g (大2~好みに調整)
- ・ 白味噌 25g (大1)
- ・ レモン汁 . . . 大1.5

●作り方

材料をすべて混ぜる (あればミキサーで)

Point !

甘酒の量次第でマヨネーズ代わりになります。
野菜のディップにしたり、ポテトサラダなどにも便利です。



ぱぱっとレシピ7

包丁を使わない！
ワンプレート料理

とり手羽の こってり照り焼き

●材料

・鶏手羽・・・6本　・米粉・片栗粉各・・・15g

【たれ】

・濃縮甘酒→大4　・酢→大1　・水→大2

・味噌→小1/2（これらをませる）

・玄米　・プチトマト　・レタス（ちぎる）

●作り方

1. 米粉・片栗粉をまぶした手羽を多めの油で焼く。
2. たれをまわしかけ、とろみがつくまで煮詰める。



ぱぱっとレシピ°8

おやつにも、
おつまみにもなる！

カリカリ☆ れんこんチップス

●材料 (4人分)

・スライスしたレンコン ・なたね油

【トッピング】

例→ 青のり+焼き塩

カレー粉+焼き塩 等、お好みで。

●作り方

160℃～170℃の油でじっくり揚げる。

Point !

子どものおやつには、そのまま。トッピングをしておつまみに♪
野菜サラダのトッピングにもなります！



ぱぱっとレシピ 9

もっちり☆食感が楽しい

れんこんもち

●材料 (5cm大5個分)

- ・ すりおろしレンコン . . . 300g
- ・ 葛粉 大4～調整
- ・ ごま油 適量
- ・ のり

【たれ】

濃縮甘酒 大1 ・ 醤油 大1 ・ 水 大1 →混ぜておく

●作り方

1. すりおろしたレンコン、片栗粉を混ぜ、成型して焼く
2. 両面焼き目がついたらフタをし、蒸し焼きにして火を通す。
3. たれを流し入れ絡める。



ぱぱっとレシピ10

余り野菜で楽しむ！

キーマカレー

●材料 (4人分)

- 好みの根菜やきのこ類 400g
(玉ねぎ、にんじん、ゴボウ、れんこん、
しいたけ・エリンギ等 すべて 粗みじん切り)
- ひき肉 300g
- にんにく・生姜 みじん切り 各1カケ
- カレー粉 大2 ● ダイストマト缶 . 100cc
- 味噌 大2 ● 水 200cc
- しょうゆ 大1と1/2 ● 葛 適量

●作り方

1. 鍋に油を入れ、にんにく・生姜、ひき肉を炒める
2. 野菜、カレー粉を加え、蒸し煮にする
(ダイストマトは一番上)
3. 調味料を加える
4. 水(分量外)にといた葛でとろみをつけて完成