

先の見えない自営生活が求められるなか、ごはんを作るのがそろそろ苦痛という方もいらっしゃるのでは... そこで私がしている手抜き方法を紹介します。今は時だからこそ、お子さんと一緒にクッキングを楽しんでもらえると嬉しいですね。

☆ 五ねぎ・人参を大量にみじん切り。フライパンでしんなりと火が通るまで炒めます。

これおかけに使用

- チャーハンの具
- ミートソースの具
- ハンバーグの具
- お肉の具
- マポ-豆腐の具
- など...

コロック & ポテトサラダ

じゃが芋 (☆玉ねぎ & 人参 好きな量) ミンチ 300g
 ↓
 コロック 600g → ポテトサラダ 400g 砂糖、しょうゆ、みりん 適量



1. じゃが芋をよく洗い、柔らかくなるまでレンジでチン!!
2. チンしている間にミンチを炒め、火が通ったら☆のみじん切りを加え、砂糖、しょうゆ、みりんを味付けをし、煮詰まってきたら火をとめる。
3. 1のじゃが芋が柔らかくなったなら熱いうちに皮をむきつぶす。
4. 3を2つに分け、1つはポテトサラダ用にしておく。残りのじゃが芋と2を混ぜ丸め、小麦粉をまぶす。
5. 水とき小麦粉(バター液)にくぐらせ、10分粉をついて 170~180℃の油で揚げる



小麦粉をつけるついでにエビや野菜もつけると同時に串カツの具も完成!!

4でとっておいたじゃが芋に☆をまぜきゅうり、ゆで卵など好きな具を加えてマヨネーズを塩で和えると、ポテトサラダの出来上がり。♡

ホシロウの具

好きなホシロウ (めい! マッシュルーム、エリンギ) とパ-コを炒め、しょう油でほんのり味つけ。とろけるチーズをのせて焼く。

ピロサ ホットケーキミックス 100g 小麦粉 200g 水 100cc

1. ホットケーキミックスと小麦粉をまぜ水を加えてしっかりとこねる。ラップをかけて少しねかす。
 2. 30分位ずくと膨らんでいきます。うす〜くのばし、好きな具をのせ、その上からとろけるチーズをのせて180℃のオーブンで約20分位焼く。
- ※ オーブンのより加熱時間が異なるので焼き加減は調節して下さいね。
 ※ ラップをかけるのは省いてもOK! ただし、のばしにくいです。

アズキの具

ゆでたアズキ、ベーコンを炒め、砂糖、しょうゆ、みりんを味つけ。とろけるチーズをのせて焼く!!



実は... コロックは私の思い出の味!! 子どもの頃、お料理をする母にひっついてかたずけ味見をしていました。チンしたじゃが芋の味見、炒めた具の味見、混ぜた味見、揚げて味見、何層も味見ができて最高(笑) 今は些細な日常の何かが40年以上たっても心に残っています。不思議...

黒糖流し焼き 小麦粉 50g 黒糖 20g 水 70cc

1. 小麦粉、黒糖、水をボールに入れ混ぜ合わせる
2. 180℃に予熱しておいたホットプレートで両面焼く



※ ビックリと焦るの素朴でおいしいおやつです。10分あれば出来るのでぜひお試し下さい!

その日の具

コーン、バナナ、とろけるチーズ、りんごの甘露煮、ナリ-、チーズ、照り焼きチキン、とろけるチーズ

