

出張料理人が作る！ ～うちにあるものでアレンジご飯～



○開催日 2023年1月23日（月）

○講 師 出張料理人 Chiyoさん

○主 催 (株)日本食糧新聞社

シーフードと長ねぎの味噌クリームチーズ焼き

〈材料〉 2～3人分

冷凍シーフードミックス 200g
ベーコン 2枚
長ねぎ（白い部分） 2本分

バター 大さじ1
酒 大さじ1
小麦粉 大さじ2
牛乳 1カップ
味噌 大さじ1強～

（トッピング）

・長ねぎ（青い部分） 適量 ※斜め切り
・シュレッドチーズ 適量
・一味唐辛子or七味唐辛子 お好みで！



〈作り方〉

- ①ベーコンは1cm幅、長ねぎは2cm長さに切る。
- ②フライパンにバターを入れ熱し、ベーコン、長ねぎ、シーフードミックスを順に加えよく炒める。
- ③②に酒、小麦粉の順に加え全体を混ぜ合わせ、牛乳、味噌を入れ、フタをし中弱火でとろみがつくまで加熱する。
- ④③に長ねぎの青い部分、シュレッドチーズをのせフタをし、チーズがとけたら出来上がり！

※③を耐熱容器に移し、ねぎの青い部分、チーズをのせオーブントースターで約5分焼いてもおいしい。（オーブンの場合は予熱220℃にしたあと約7分焼く。）

簡単パエリア風ごはん

〈材料〉 2～3人分

米 1合
水 1カップ
冷凍むきえび
(又はシーフードミックス) 適量
ウインナー 2本
ツナ缶 (70g) 1缶
エリンギ 1本
冷凍アスパラ・ブロッコリー・
枝豆など 適量
パプリカ（赤・黄） 各1/8個
ミニトマト 4個

A 烧肉のたれ 大さじ2
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
レモン(あれば) 1/4個



〈作り方〉

- ①お米は洗い、浸水させザルで水気を切っておく。
- ②ウインナーは5mm幅、エリンギは3cm長さ、パプリカは細切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③フライパンに、米と水を入れ、(A)の調味料を加えよく混ぜ、上に②材料、ツナ缶（汁ごと）、エビをバランスよくのせる。フタをし強火にかけ、沸騰したら中火で12分炊く。2分前に、冷凍野菜（アスパラなど）をのせる。

※パチパチと音がなるくらいまで火にかけましょう！

※冷凍野菜は、生の野菜でもOK！

出張料理人が作る！ ～うちにあるものでアレンジご飯～



○開催日 2023年1月23日（月）
○講 師 出張料理人 Chiyoさん
○主 催 (株)日本食糧新聞社

洋風お好み焼き

〈材料〉 2～3人分

A	ホットケーキミックス	100g	キヤベツ	1枚	(ソース)
	卵	1個	玉ねぎ	1/4個	マヨネーズ
	水	50cc	コーン		オイスターソース
	コンソメスープの素	小さじ1/2	ハム		(割合4:1くらい)
			かにかま	適量	
			オリーブ		牛乳 適量
	こしょう	少々	チーズ		



〈作り方〉

- ①キヤベツは3cm長さ、玉ねぎは薄切りにする。他の材料は適当な大きさに切る。
- ②ボウルに(A)を入れ泡立て器で混ぜ合わせ、①の具合を加えスプーンで混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②のタネを入れ、焼き目がついたら裏返し、フタをして蒸し焼きにする。
- ④マヨネーズ4：オイスターソース1の割合で混ぜ、牛乳を少し加えのばしソースを作る。
- ⑤③をお皿に盛り、④のソースをかける。

※具合は、ブロッコリー、トマト、きのこ、ベーコン、ウインナー、ソーセージ、ツナなど何でもOK！

※ソースはオイスターソースの代わりに、ケチャップ、マスタード、ジェノベーゼソースもおすすめ！

※仕上げにお好みで、オリーブオイルやピンクペッパーをかけてもOK！

洋風お好み焼き・アレンジ！



お弁当に！

食べやすい一口サイズに
焼いたり、カットする♪



おつまみに！

小さくカットし、生ハム、
オリーブをのせ、ピンチョスに♪