

マヨつなぎバーグ

手抜きの手抜きレシピ



- 材料(2人分)
合いびき肉(160g) タマネギ(1/4個)
マヨネーズ(大さじ1) 塩、コショウ(各少々)
サラダ油(少々) 中濃ソース(大さじ2)
(つけ合わせ)
キャベツ(2枚)

●作り方

- ①ボウルに合いびき肉、マヨネーズ、塩、コショウを入れ、タマネギをすりおろしながら加える。粘りが出るまで混ぜ合わせ、2等分して、キャッチボールの要領で中の空気を抜いて小判形にととのえる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の真ん中を少しへこませて並べ入れる。中火でそのまま1分焼く。
- ③フライパンをゆすりながらさらに2分ほど火を通し、裏返す。火を弱め、ふたをして中まで火を通す。中央の厚い部分に竹串を刺し、澄んだ肉汁が出たら器に盛る。
- ④キャベツは食べやすい大きさに手でちぎって添え、中濃ソースをかける。



パン粉や卵を使わずに、おいしくできるのはマヨネーズのおかげ。タマネギはみじん切りにしてもOK。すりおろすかみじん切りにするかは、お好みで。

MEMO

いきなりコロッケ

手抜きの手抜きレシピ



- 材料(2人分)
牛ひき肉(100g) ジャガイモ(2個)
タマネギ(1/2個) 油揚げ(3枚)
塩小さじ(1/4) コショウ(少々)
サラダ油(小さじ2) 水菜(適量)

●作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて6等分に切り、水にさらす。タマネギは粗みじん切りにする。油揚げは半分に切って袋に開き、裏返す。
- ②鍋にジャガイモと、かぶるくらいの水を入れて火にかける。ジャガイモがやわらかくなったら湯を捨て、へらなどでつぶしながら火にかけて水分を飛ばす。
- ③ジャガイモをゆでているうちに、フライパンにサラダ油の半量を熱し、牛ひき肉と①のタマネギを炒める。ボウルに移して②を加え、塩、コショウをして全体をよく混ぜ合わせる。
- ④③を6等分し、油揚げに詰めて口を楊枝でとめ、残りのサラダ油を熱したフライパンで両面をカリッと焼く。器に盛り、3~4cmの長さで切った水菜を添える。



コロッケの具を油揚げに詰めてカリッと焼き上げました。油揚げを裏返すのは、見た目と食感が、よりコロッケに近くなるから。しょうゆをかけても美味。ジャガイモの代わりにサトイモを使ってもおいしくできます。

MEMO

ノンフライチキン

手抜きの手抜きレシピ



- 材料(2人分)
鶏手羽先(開き)(6本)
サラダ油(小さじ2) 片栗粉(大さじ2)
④[おろしニンニク(少々) 酒(大さじ1)
しょうゆ(大さじ2)]
白いりごま(大さじ1~2)

●作り方

- ①鶏手羽先は水洗いし、水気をよくふく。
- ②①をボウルかポリ袋に入れ、④を加えて手でよく混ぜ合わせ、サラダ油を加えてさらに混ぜてから、片栗粉を全体にまぶす。
- ③アルミ箔をくしゃくしゃに丸めてから広げる。この上に、②を並べ、魚焼きのグリルで4分焼き、裏返してさらに4分焼く。器に盛り、白いりごまをふる。



シワを寄せたアルミ箔の反射で熱効率アップ。シワのくぼみに油が落ちてカロリーダウンします。あとの掃除もラクです。

MEMO

シューマイロール

手抜きの手抜きレシピ



- 材料(2人分)
キャベツ(4枚) シューマイ(市販品)(8個)
しょうゆ、ごま油各(小さじ2) 白いりごま(少々)
④[水(1・1/2カップ) 顆粒鶏ガラスープ(小さじ1)
砂糖(小さじ1) 塩、コショウ(各少々)]

●作り方

- ①キャベツはさっとゆでて、水気をふきとり、芯の部分をそぎ落とす。
- ②キャベツ1枚にシューマイ2個を包んで巻いていく。巻き終わりを下にして鍋に並べ入れ、④を加え、火にかける。煮立ってきたらアクを取り、落としふたをして弱火で20分ほど煮る。しょうゆを加えて味をととのえ、器に盛り、ごま油をかけ、白いりごまを散らす。



シューマイの代わりにギョーザでもOK。

MEMO