



2023年3月20日更新

季節を問わず 手軽に作れる ベストアツプ 献立

簡単おいしい
5つのレシピ。

季節を問わず手軽に作れる献立

みなさまこんにちは！

今回のバストアップ献立は、

季節を問わずに年中スーパーで買いやすく

作りやすい食材を使ったレシピをご紹介します！

季節の野菜などは年中売っているものではなく

献立に困ることもありますよね…💧

季節を問わず手軽に作れる献立

そんな時にもリピートしやすいレシピとなっています♪！

私自身も献立に困った時によく活用していて

栄養バランスも整えやすくバストアップにも最適な

食材を使ったレシピとなっているので、

ぜひ作ってみてくださいね😊✨

季節を問わず手軽に作れる献立

1. 落花生の炊き込みごはん



材料(2合分) 調理時間：10分以下(炊く時間を除く)

- ・ 米…2合
- ・ 落花生（生・殻付き）…200g
- ・ 塩（自然塩）…小さじ1と1/3※
- ・ 酒…大さじ1/2（好みで）

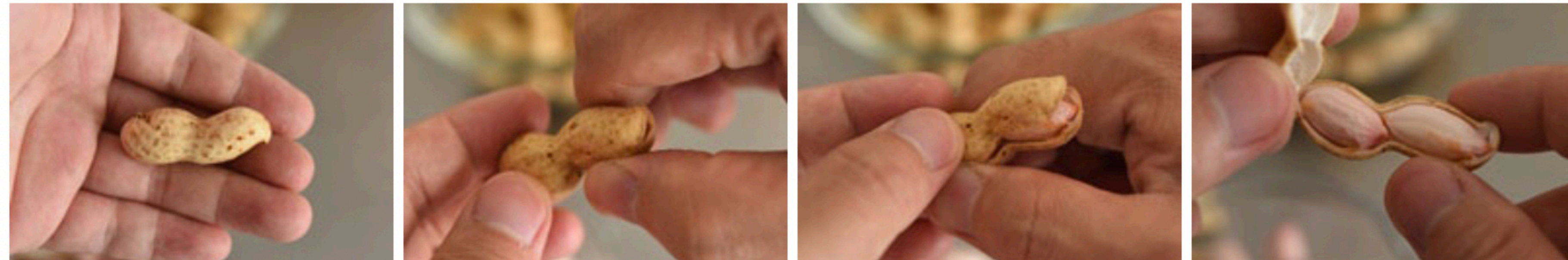
※さらさらとした精製塩を使うときは小さじ1ほどにするとよいです。

作り方①

落花生は泥がついていればため水の中でしっかり洗い落とします。**殻に割れ目を入れやすいのは少しとがった先の方**なので、その位置を確認します。

とがった側を指で挟んで（縦の割れ目が入る部分を持って）両側からギュッと力を入れます。そうすると、割れ目が出てきます。そしたら中央から下の部分も同じように力を入れて、割れ目を大きくして殻を外し、

豆を取り出します。



作り方②

白ごはんを炊く要領で米を研ぎます。

研いだ米を炊飯器の内釜に移し、2合の目盛まで水を加えます。

分量の塩を加えて軽く混ぜて溶かします。最後に落花生を上を広げて普通コースで炊飯します。



作り方③

ごはんが炊き上がれば、酒大さじ1/2ほどを全体にひと振りして蒸らすことで、酒のコクと風味がプラスされて味に深みが出ます（これはお好みで）。

全体を底からさっくり混ぜ合わせて完成です！



季節を問わず手軽に作れる献立

2. さば缶で手軽に！ さば大根の煮物



材料(2人分) 調理時間：30分以下

- ・ さばの水煮缶（缶詰）…1缶
- ・ 大根…500g（1/2本ほど）
- ・ 大根の茎…あれば青みとして少々
- ・ サラダ油や米油などの植物油…小さじ1
- ・ ごま油…小さじ1
- ・ 砂糖…大さじ1と1/2
- ・ みりん…大さじ2
- ・ 醤油…大さじ2と1/2

作り方①

大根は洗って1.5cm幅の輪切りにして、皮を厚めにむき取ります。
それを半分に切って半月切りにします。



作り方②

鍋にサラダ油とごま油各小さじ1ずつを入れて弱めの中火にかけ、切った大根を入れて1分ほど炒めます。

続けて、水250mlを加え、さらにさばの水煮缶の汁気だけを鍋に入れます。



作り方③

火加減は中火にして、ここで調味料のうちの砂糖大さじ1と1/2、みりん大さじ2を加えてさっと混ぜ、沸いてきたら落とし蓋をします。火を少し弱め、鍋肌からしっかり煮汁が沸いている状態を維持して**5分煮ます。**



作り方④

5分後に落とし蓋を外して、残りの調味料の醤油大さじ2と1/2を加えます。

続けて、さばの水煮缶のさばを鍋に入れて、箸で大根の間に入れて煮汁に浸かるようにします。



作り方⑤

ここからは落とし蓋は必要ないので、煮汁がしっかり沸く火加減で**15分を目安に煮汁を煮詰めていきます。**

鍋底一面にうっすら煮汁が残るくらいになるまで汁気が減ってくれば、火を止めます。



作り方⑥

アクをすくい終えたら、弱火と中火の中間くらいの火加減（煮汁がしっかり沸いている状態）を保って、**15～20分かけて煮詰めます。**
15～20分を目安に、煮汁が鍋底一面にうっすら残るくらいまで煮詰めます。（※煮汁が少なくなれば沸騰する泡も大きくなるので、火加減を少し弱めながら煮詰めてください。）



作り方⑦

器に汁ごと盛り付けて、好みで大根の茎をさっとゆでて刻んだものを散らし、出来上がりです。

大根の茎は最後の数分一緒に煮て火を通してても良いです。色をきれいに仕上げたい場合は別ゆでて水気をしぼって散らしてください。



季節を問わず手軽に作れる献立

3.具たくさん！エビの生姜かきたま汁

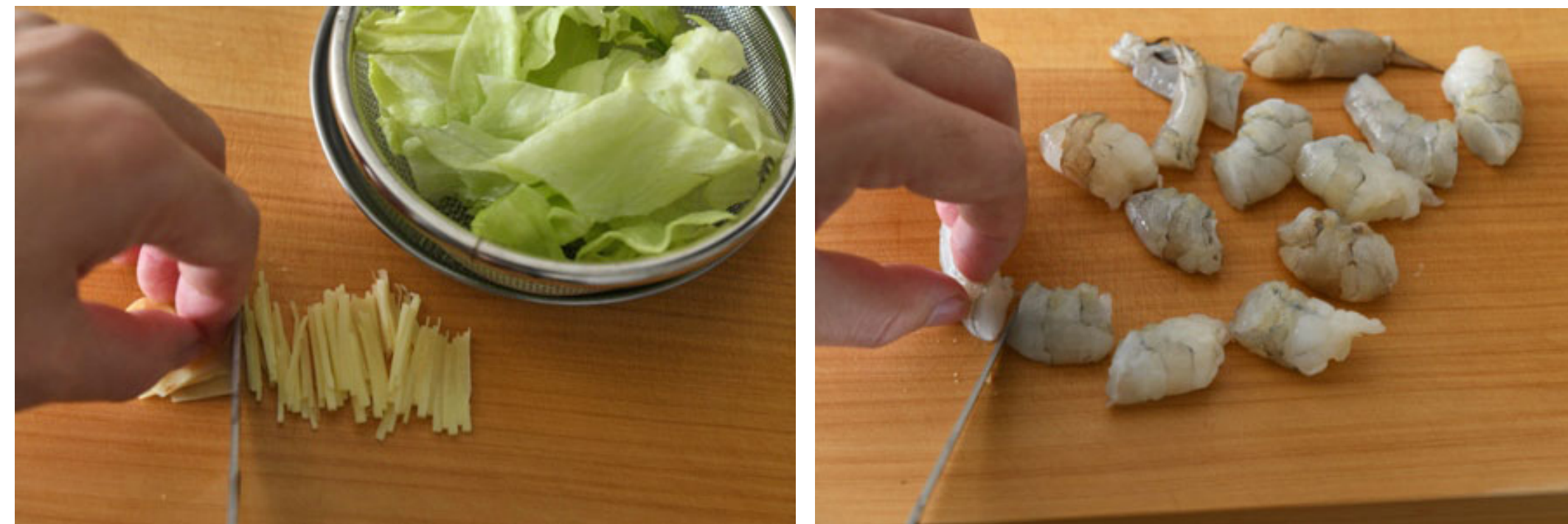


材料(2人分) 調理時間：20分以下

- ・エビ(無頭殻付き) …4~5尾
 - ・卵…1個
 - ・生姜…ひとかけ(約10g)
 - ・レタス…1~2枚分
 - ・サラダ油…小さじ1
 - ・こしょう…少々
 - ・だし汁…500ml
- 【A】 醤油…小さじ1
 - 【A】 塩…小さじ1/2
 - 【B】 片栗粉…小さじ1
 - 【B】 水…小さじ2

作り方①

レタスは3～4cm四方に切るか手でちぎり、生姜はせん切りにします。次に、エビの下ごしらえを行います。エビの殻をむき、背ワタを取ります。背ワタを取ったら1尾を2～3等分に切って食べやすいサイズにします。



作り方②

鍋にサラダ油と生姜を入れて弱めの中火にかけ、香りに移してからエビを加えて炒めます。

火が強すぎるとエビが鍋にくっつきやすくなるので、弱めの火加減でOKです。アルミ鍋などでくっつきやすい場合は、火から一度外してエビを転がすと鍋底からはがれやすくなります。



作り方③

エビの表面全体の色が変わってほぼ火が通れば取り出します（最後に汁の中で火にかけるので“ほぼ”でOK）。鍋にだし汁を加えて火を強めます。

沸いたらAの調味料（醤油小さじ1と塩小さじ1/2）で味を調えます。沸くまでの間、取り出したエビにこしょうを薄くふりかけておきます。



作り方④

よく溶かし混ぜたBの水溶き片栗粉を、お玉で全体を混ぜながらまわし入れてとろみをつけます。再沸騰したらエビを戻し入れます。

エビが入れば、火を少し強めて溶き卵をまわし入れ、ひと呼吸おいてからお玉で底からやさしく混ぜ合わせます。



作り方⑤

最後にレタスを加え、

さっと混ぜれば（すぐに火が通るので）完成です。

エビの風味やレタスの青っぽい香りが強い場合は、

最後にこしょうを少しふりかけると良いです。（これはお好みで。）



季節を問わず手軽に作れる献立

4.ヘルシーなサラダ風“無限ピーマン”



材料(2人分) 調理時間：20分以下

- ・ピーマン…3個（大きければ2個）
- ・にんじん…1/3本（50～60g）
- ・ハム…2～3枚
- ・白いりごま…小さじ1
- ・醤油…小さじ2
- ・酢…小さじ1
- ・油…小さじ1/2（※）

油はサラダ油やオリーブオイル、米油やなたね油など、好みのものを使ってください。

作り方①

にんじんは皮をむいて**4～5cm長さのできるだけ細めのせん切り**にします
(細めのほうがピーマンとの食感のバランスが良いと思います)。

切ったにんじんはボウルに入れて塩ひとつまみ(分量外)をまぶして
5分おきます。

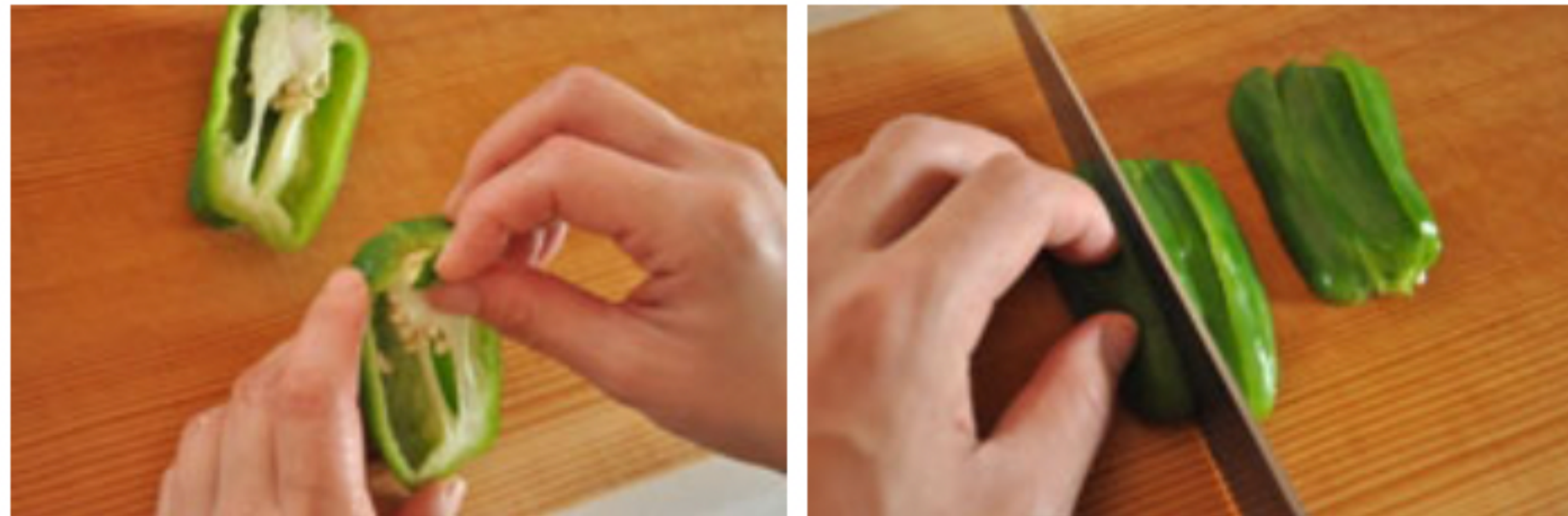


作り方②

ピーマンは縦半分に切って、ヘタと種を除きます。

切り口を下にして5～6mm幅に切ります

(縦に切っても、大きければ斜めに切ってもどちらでも)。



作り方③

切ったピーマンはラップで平らに包み、**600Wで40秒ほど加熱**します。加熱後はラップを開いて粗熱を取って冷まします。

ハムは4～5mm幅に切っておきます。



作り方④

塩をしたにんじんがしんなりすれば、手でギュッとしぼって、ボウルにピーマン、にんじん、ハムを混ぜ合わせます。



作り方⑤

分量のごま小さじ1を指で軽くひねりながら加え、
続けてAを順に加えます。

※ごまをひねり潰すのはそのほうが香りが出るからです。

あとは全体を底から混ぜ合わせて完成です！



季節を問わず手軽に作れる献立

5. マッシュルームの和風サラダ



材料(2人分) 調理時間:10分以下

- ・ ホワイトマッシュルーム (※) …6個
- ・ 三つ葉…束になった状態で軸3~4cm分
- ・ オリーブオイル…小さじ2~3ほど
- ・ 醤油…小さじ1
- ・ こしょう…少々

※マッシュルームは白と茶色がありますが、茶色でもOKです。

作り方①

生のマッシュルームは新鮮なものを用意します（白と茶色は好みの色のものを使ってください）

はじめに、表面に汚れがあればキッチンペーパーなどでさっとはたき落とします。次に根元を切り落とします。



作り方②

マッシュルームは端から4～5mm幅ほどの食べやすい太さに切ります。
マッシュルームに合わせる香りづけの三つ葉も、
生の状態で合わせるので、**軸の部分だけを細かく切っておきます。**



作り方③

あとはボウルで混ぜるだけです。マッシュルームと三つ葉の2つをボウルに合わせ、Aの調味料をすべて加えて混ぜ合わせます。

醤油が入っているので、多少色がつきますが、軽やかなマッシュルームと香りのよい三つ葉にオリーブオイル&醤油がぴったりだと思います。



作り方【食べ方・アレンジ】

そのまま箸休めとして、他にもハムなどと一緒に食べたり、
バケットにのせる、パンにはさむなど、
パンと組み合わせるのもおすすめです！

