

# easy recipe

## これだけでいいスープ

家にある野菜（うちはにんじん、大根、チンゲン菜か小松菜はマスト、切って冷凍しておくとなお速い）と手羽元入れて水400にたいして鶏がらスープの素を大さじ1杯入れて30分以上煮る！（うちは1時間）IHでタイマーかけてやってます！時間はかかるけど実労は10分！野菜もお肉もとれるからこれ1品で完結！！

## 罪悪感消える麺つゆ

豚バラと茄子の千切りを麺つゆにいれ、つけうどんのつゆに簡単ですが豚バラのコクと、細切りでクタクタの茄子は野菜と感じさせず麺に絡み食べやすいのでオススメです 😊

## 同時に3品の凄技

フライパンに鶏モモ、トマト、酢、砂糖、醤油、玉ねぎスライスを入れて蓋閉めて10分火にかけると鶏とトマトの甘酢和えが出来ます！その間にスープ鶏ガラわかめとかで 😊 笑  
を時短したい時子どもに出します。同時にレンチン最後ラップでくるくるするだけのだし巻き卵作ったりー 😊

## 肉じゃが

うちはよく肉じゃが作ります!!具材切って鍋にぶち込んであとは弱火で放置 ✨具材切るところだけ頑張れば 💪 ✨  
この味噌汁バージョンの意見も多い

# easy recipe

## 野菜嫌い男子へ捧ぐ丼と汁

※ひき肉

※野菜の千切りかみじん切り（冷凍のみじん切り野菜とか）  
をフライパンで炒めて焼き肉のタレで味付け  
白米に乗っけて『なんちゃってビビンバ丼』  
↑炒り卵とか作れたら追加乗せと

白米の上に刻み海苔としらすの『しらす丼』

↑大人は薬味（ネギ、大葉）増しましで。  
この2つがやる気ない日の手作りご飯です！

あとは、かまぼこ、えのき、わかめを麺つゆで作ったすまし汁の具にしてます。

## 主食レパートリー色々

納豆ピラフとか、ちらし寿司(混ぜ込みの素入れてシャケフレーク入れて終わり)とかですかね～！あとは、炊飯器に全部ぶち込んでチキンライス(野菜はコープのミックスベジタブル、肉はこま切れの鶏肉)で、気が向いたらオムライスにして、向かなければチキンライス！

## 焼きうどん

焼きうどん！カット野菜買ってきて炒めてる間にうどん茹でて、茹で上がったら野菜と混せて味付け！10分くらいでできました！

# easy recipe

## 手抜きチャーハン

- ① ウインナー適量はさみでカット
- ② 醤油とごま油大さじ1ずつと①をレンジで1分チン！
- ③ 卵を割り混ぜてスクランブルエッグを作る
- ④ ②にあたたかいごはん好きなだけ、③、高菜漬け、あればすりごまを入れて混ぜて完成です！

## トマトカレー

トマトカレー♡!!

玉ねぎと人参刻んで、ひき肉と炒める

トマト缶(一缶)入れる、その缶と同じだけの水入れるグツグツしたら、カレールウを半パック～から様子見て♡

これホントみじん切りが時間掛かる気がするけど、ブンブンチョッパーして、火付けてジー言ってくるくらいまでに、ブンブン片付けたりする

## もやしドーンの豚肉ドーン

もやし1か2袋を洗って大皿にどん！とのせ、豚バラ肉をその上にひろげて並べる。お肉に塩胡椒してふんわりラップ、レンジで5分くらいチン！メイン完成！！もやしの代わりにキャベツとかでも。ポン酢か焼肉のタレとかつけたら最高です。夏場で火使いたくないとかも良きです😊あとは米出とけば充分！！

# easy recipe

## ホワイトドリア！

ご飯入れて、ホワイトソース入れて（我が家は缶のやつ）  
冷凍のハンバーグのせて、チーズのせてトースタで温めて、ドリア！！  
ご飯にちょっとケチャップ混ぜてもいいかも！  
簡単で豪華に見えて子ども達にも好評でした！（子どもはあいさんのこと全員同じ年の3人！）  
ブロッコリーとかコーンとか入れたら野菜もとれる感あるかもです！

## タコライス

タコライスおすすめです！  
レタスちぎって（子どもにやらせても！）、  
トマト賽の目に切って、  
豚ひき肉を炒めて色が変わったら、ケチャップ大3、ウスターソース大2、醤油大1、砂糖大1入れて煮詰めるだけです！  
お皿にご飯、レタス、ひき肉、トマトの順で盛って、お好みでマヨネーズやチーズなんか乗せても〇  
うちは夫婦6,4,2歳でだいたいトマト2個レタス適量笑、ひき肉だいたい250～300gくらいで作ってます＊

## チーズリゾット

チーズリゾットはいかがでしょう？  
フライパンにマーガリン・牛乳・コンソメ・ごはん・ピザチーズ？をいれて煮詰めたら完成！！  
大人は胡椒をふってどうぞ♪

# easy recipe

## ホワイトドリア！

レンチンケチャップパスタ15分で玉ねぎピーマンワインナーケチャップコンソメ顆粒で簡単で美味しいですよ！

材料全部ぶち込んで、水も全部が浸かるくらい入れて、袋に記載してるパスタを茹でる時間よりプラス2分くらいで、美味しく出来上がりまーす

## おにぎり系

醤油・だし・みりん・ごま油・ごまをあったかごはんに混せてフライパンで焼いて焼きおにぎりにしてる

おにぎりだけだとアレだから←インスタントスープと一緒に出している

ご飯に鮭缶や鶏そぼろ缶やを混ぜる、悪魔ご飯(天かす、青のり、麺つゆで味付け)以上火を使わないご飯笑

## ペッパーランチ

ペッパーランチおすすめです！

豚バラでも、牛バラでも一口にきる

炒める

ご飯投入

あれば、コーン、ネギを入れる。

味付けはステーキソースが美味しいです😊❤️

甘めが好みなら焼肉のタレでも❤️

# easy recipe

## 手巻き寿司

お子さま手巻き寿司

酢飯にしなくとも

具材はツナ、納豆、ソーセージ、きゅうり、トマト好きならトマト  
頑張るなら小松菜炒めぐらいで

私も毎日悩んで適当なごはんの連続です

## 天津飯

昨日初めて作ったんですけど、天津飯簡単で激ウマでした！卵さえあればできる！！あのおいしいあんは、  
水、しょうゆ、ガラスープ、ごま油、塩、黒胡椒、片栗粉をぜんぶ鍋に入れて火にかけるだけでできます

## 炊飯器でピラフ

炊飯器でピラフしちゃえば混ぜるだけ！炊飯器待ちですよ～。

①えびピラフ（冷凍むきえび、ミックスベジタブル、コンソメ）

②ウインナーピラフ（えびをウインナーにするだけ）

③人参ピラフ（人参すりおろす、コーン、コンソメ）

他にも適当に刻んだ野菜入れて炊くだけ。味付けはコンソメと炊き上がりにバター混ぜたり。

ちなみに今日は③です。

# easy recipe

## 愛田家でよくやる時短レシピ

◎ストーリーにあげたチャーハン

輪切ネギとツナをツナ缶の油で炒める

ご飯投入して鶏がらスープ適当にサッサする

ご飯をはじめに寄せて同じフライパンに溶き卵ちょっとずつ入れる

かき混ぜて炒り卵にしてご飯に絡める 数回繰り返して完成

◎ピザトースト

食パンにケチャップ塗る

使えそうな食材をのせる（ベーコン、ウィンナー、コーン、ブロッコリ、ほうれん草、しらす、ツナ、もうなんでもいいの）

チーズ乗せて焼く以上

◎まるめないハンバーグ

家にある野菜みじん切り（チョッパーで）、ひき肉1パック、卵一個、あればパン粉、塩胡椒をこねる

そのままフライパンに広げて焼く

ピザのようにカットして食べる

栄養パウダー入れることも多いよ！

毎日をラクして乗り切ろうぜ

