

自信で！献立マスター

料理初心者のあなたも、数々のミッションをクリアして、献立マスターになろう！

by ペンネーム みなつき

Mission 5
これ1本で
おわり！
万能調味料

新生活も始まり、忙しい～！今日の夕食もなるべく簡単に、でも野菜もとりたいな。という時にこのアイテムたちは本当にこれ1本で味が決まる頼れる味方だぞ！

めんつゆで肉じゃが

※写真はイメージです。



〈作り方〉
①野菜(じゃがいも、人参、玉ねぎ)の皮をむいて一口大に切り、鍋にサラダ油を入れて炒める。
②野菜に火が通り、肉を入れて色が変わったら、めんつゆ100ml、水500ml(1:5の割合)で煮込んで出来上がり！

すき焼きのたれで肉どうぶ

※写真はイメージです。



〈作り方〉
①鍋にすき焼きのたれを100ml、水を200ml(1:2の割合)で入れて、火にかける。
②肉、しらたき、長ねぎ、豆腐の順で煮込めば出来上がり！

Level: ★
つゆ(3倍濃縮)



天つゆや納豆のたれにも使えるぞ！

Level: ★
すき焼きのたれ



甘めの味付け牛肉との相性◎

どちらも日本食のベースになる
しょう油、砂糖、
みりん風味調味料、だしが
バランス良く入っているぞ！

ある日のかわら版井戸端会議にて

かわら版を作成する時は、記事にするアイデアを編集部員がざっくばらんに意見交換しています！
ここでも料理の小ネタがちよくちよく出て、自分の料理ワールドが広がります。
皆様もぜひ、身近な方と料理や献立の話をしてみませんか？



調べの一号

煮物って沸騰してから10分とか時間がかかるよね～

ウチはいつも野菜をレンジで下茹でしてから鍋に入れてるよ～。チンの間、他の事できるし。



6年生ママ



みなつき

ウチは電気圧力鍋に材料を全部入れてスイッチオン！これも勝手に出来上がるからすごく楽！

佐藤の旬ごはん

献立応援100秒クッキング! 100



ローソンストア100 佐藤社長

糖質オフのチキンピタパン風

～「春に食べたい●●」グランプリレシピに挑戦！～

材料はこちら



佐藤の献立応援・新発見!

食物繊維やたんぱく質を、手軽にワンハンドで食べられる素晴らしいレシピでした。
お子様と楽しく一緒に作ることもできますね。



小学6年生ママの献立応援になりました!



第4話 子どもでも、しゃぶしゃぶ作れました! by ママ業も6年生突入

子が育つのは早いもので、わが子も小学6年生になりました。まだまだひよこの腕ですが、今回は、火を使ったレシピにひとりで挑戦！子どももアップデートです♪
この調子でひとりで作れるレシピが増えれば、お母さんはどんどん楽できそうです～。
今回は「冷しゃぶオン冷やっこ」に挑戦！このレシピ、鍋を使いますが、火を止めてからお肉を入れてしゃぶしゃぶするんです。
親としても安心でした。
これも、ローソンストア100の『献立応援レシピ』に載っていました。包丁や火の出番が少ないレシピがたくさんあるので、子どもにも持ってこいですね。

材料



薄切り肉にお酒と小麦粉をまぶし、



火を止めた鍋に、一呼吸してからしゃぶしゃぶ

お肉を入れるとき、取り出すとき、鍋のふちでやけどしないよう気を付けて



豆腐にお肉を載せて、きざみねぎ、ごまだれをかけて…



子どもの感想
鍋に入れるときドキドキしたけど簡単だったよ！おいしかったから、また作りたい！

母の感想
「はい。おかあさんに」ってくれたんです！ほろり(一緒に食べました♪)

献立応援レシピ



※ご投稿より紹介

ペンネーム「オカプリオ」さん
「献立を考える時や食事を作る時、誰かのために作ったり、食べてもらった時の顔を想像したりする事があると嬉しいです。食を通して自分が楽しんだり、誰かを笑顔にできたなら素敵ですよ。」
おいしく食べてもらいたい、楽しく食べてもらいたい、いつも健康でいてもらいたい。そこには、かけがえのない愛情がこめられています。

献立を
思ふ向こうに
君想ふ

ローソンストア100は毎日の献立を応援します！
お客様に親しまれ、頼りにされる。お店を目標として、日々、試行錯誤の毎日です！
今回は、「大きな愛情」を感じるご投稿をご紹介いたします。

by ペンネーム
「おかわり」さん

川柳
献立応援