

# 献立を考えたときのヒント！ ～時間がつくるおいしさ～作り置きの知恵～

## 「作り置き」は調理時間 0 分の最強の時短料理！

### カレー南蛮づけ

揚げた魚や肉のどれでもできます。子どもの好きなカレー味で。



#### 材料（4人分）

玉ねぎ 1/2 個、にんじん 1/2 本  
しょうゆ 大さじ1、砂糖・酢・水 各大さじ2  
塩・カレー粉 各小さじ1/2  
※魚や肉のから揚げ 300g 程度

#### 作り方

- ① 玉ねぎは半分にして縦に薄切り、にんじんは斜めのせん切りにする。
- ② ①をボールに入れ、調味料を混ぜる。
- ③ 揚げた魚や肉をつけておく。

### 大根の煮物

一晩おくと味がしみておいしい冬の定番料理！



#### 材料（4人分）

大根 小1本（600g）、揚げ麩 1本  
ネギ・生姜少々  
しょうゆ 大さじ2、砂糖・酒 各大さじ2弱

#### 作り方

- ① 大根は2cm厚さの輪切りにし、半分に切る。
- ② なべに水4カップ、①、ネギ・生姜を入れて火にかけて、弱火で15分煮る。
- ③ 調味料と揚げ麩を加えて、さらに20分煮る。煮汁が残るように仕上げる。

## 和風ピクルス

ちょっと野菜が  
欲しい時にぴっ  
たり！



### 材料&作り方

- ① なべに酢・水を各 1/2 カップ、塩小さじ 1 弱、砂糖小さじ 2、生姜少々を入れ、ひと立ちさせてさましておく。
- ② 大根、にんじん、キュウリをスティック状に切り、①につける。  
※れんこん、パプリカ、玉ねぎなどもよい。

## 焼き浸し

焼いた香りが  
おいしさをつ  
くる。



### 材料&作り方

- ① なべにかつおだし 1 カップ、しょうゆ・みりん各大さじ 2 を入れて、ひと煮たちして冷ましておく。市販のめんつゆでもよい。
- ② 長ネギ、ピーマン、ナスなどを焼き目がつくように焼き、たべよい大きさに切って①につける。

## 煮込み ハンバーグ

子どもの好きな  
ハンバーグも煮  
て一晩おくと  
しっとり味に！



### 材料&作り方

- ① フライパンでハンバーグ 4 個を焼く。煮るので中まで火を通さなくてもよい。
- ② ハンバーグをなべに入れ、焼いたフライパンを水 1/2 カップで洗ってなべに加える。トマト缶(カット) 200g、塩小さじ 1/2、砂糖小さじ 1 を加えて 10 分煮る。※あればロリエ 1 枚を入れるとよい。