

よしだ まりこの
 婚活応援キット

婚活中の皆様 こんにちは。
 料理研究家の よしだ まりこです。

突然ですが、お料理はお好きですか。

結婚したら、旦那さまやお子さんに
 おいしいお料理を作って
 喜んでもらいたいですよね。

今回お届けするのは
 「みんな大好き!定番料理」です。

おいしく作って
 大切な方を喜ばせてあげてくださいね♪
 「笑顔いっぱいのお食卓」をプロデュース
 するのは、あたしです! *Ym*😊



よしだ まりこ

料理研究家。1977年生まれ。東京 杉並にて夫、娘と三人暮らし。
 栄養士免許取得後、コーヒー製造会社の品質管理業務を経て、
 大手料理教室にて料理・パン・ケーキの講師を務める。
 東証一部上場企業の社長宅にて調理担当として厨房にて腕を振るう。
 ル・コルドン・ブルー パン基礎コースを主席で卒業。
 現在は、第二子妊娠中のため、家庭にて日々「笑顔いっぱいのお食卓を」をコンセプトに料理研究中。



洋食の定番 X ニュー

ハンバーグ



王道ハンバーグです！

笑顔確率100%の

🍴材料🍴 (2人分)

- ・合いびき肉 : 200g
- ・たまねぎ : 1コ
- ・パン粉 : 大さじ2
- ・牛乳 : 大さじ2
- ・たまご : 1/2コ
- ・ナツメグ : 適宜
- ・塩・こしょう : 1/2パ
- ・油 : 大さじ1/2

🍴つくりかた🍴 (下準備)

- ① パン粉は牛乳を加えて湿らせておく
- ② たまねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れ、ラップをふんわりして電子レンジ(500W)で3分間加熱し、冷ましておく

① 材料の「油」以外をボウルに入れる

② たまねぎがとろとろしかりになる

③ ボウルの中で2等分

④ 小判型に整形中央を少しくぼませる

⑤ フライパンに油を熱し、くぼみを上に入れ
強火で30秒〜1分 → 弱火にしてふたをし、3〜4分焼く (裏も同様)

⑥ 皿に盛りつけできあがり!!
ケチャップをかけた!!
大根おろしとポテトをかけた!! 洋風でも和風でも楽しめます!!

🍴ポイント🍴

- ▶ パン粉は生パン粉を使うとおいしくできます。
ない場合は、食パンを細かくちぎって牛乳を加えて湿らせておきます。
- ▶ たまねぎはレンジで加熱したら、あら熱をとり冷蔵庫で肉と同じ温度まで冷やしておきます。

ブリの照り焼き

お弁当にもGOOD!



冬はやっぱりブリ

材料 (2人分)

ブリ: 2切れ
 塩: 少々
 サラダ油: 適量

A {
 シェラウ: 大さじ1
 酒: 大さじ1
 みりん: 大さじ1/2
 砂糖: 1つまみ

作りかた

- ①ブリは塩をして15分くらいおき、その後水で洗い
 <下準備> ペーパータオルで水気をふいておく
- ② Aの調味料を合わせて、バットに入れて
 ①のブリを浸けて10分おく



- ① フライパンにサラダ油を熱し、Aの調味料につけてブリの調味液をおとし、両面しっかりと火をく
 <葉生姜の甘酢漬け>
- ② 中まで火がけたら、いっぺんに皿にとりだしおく
- ③ フライパンの油を拭き取り①でおとし、調味液を入れ、煮詰めたら火をとめ、ブリを戻し絡める
- ④ 皿に盛りつけて、大根おろしと葉生姜を添えて...

- ① 葉生姜(5本)は根から15cmのところに切り、根は包丁の背で薄くこすり、煮熱湯に30秒入れる
- ② 酢(175cc)、砂糖(大さじ2)、塩(小さじ1)を入れビニール袋に①の葉生姜を入れ、約6時間漬ける

ポイント

- ブリは養殖より天然、背側より腹側の方が脂のりが良い。
- ブリは塩をした後、水で洗うと魚臭がなくなります。
- ブリは調味液と一緒に煮てしまうと身がパサパサになるので、調味液が煮詰まったら「照り」がでたら火を止めてブリを入れます。

餃子



ビールにーご飯にー!

パルッー! ジュワッー!

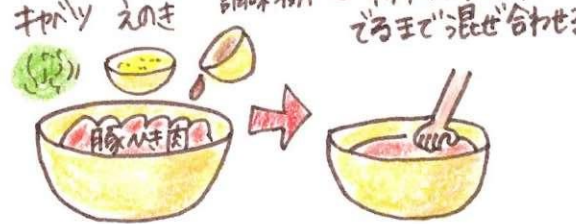
- 材料 (2人分)
- 餃子の皮 : 24枚
 - 豚ひき肉 : 200g
 - キャベツ : 3~4枚 (200g)
 - えのき : 1/2株
 - 調味液A {
 - しょうゆ : 大さじ1/2
 - 砂糖 : 大さじ1/2
 - ごま油 : 大さじ1
 - ごま油 (火焼き用) : 大さじ1

作りかた

<下準備> 調味液Aは混ぜ合わせておく

キャベツは千切り、えのきは1cmの長さに切る
火焼く前にやかんに湯を沸かしておく(1ℓくらい)

<具を作る>



<具を餃子の皮に包む>



<火焼く>



ポイント

- 具はニラや白菜を入れてもGOOD! しょうがのしお汁やにんにくおろしを入れても!!
- フライパンに餃子を並べる時は、油を少し、底面を押しつけるときれいに焼ける
- とにかく火焼きがポイント! 一度にたくさん作るなら2~3回に分けて火焼くこと!