



自炊のお悩みを解決！

編集部員オススメ！

簡単メニュー

自炊をしていると特定の材料が余ってしまったり、味付けのレパートリーが少なくて味に飽きがきてしまったり……なんてこと、ありませんか？ 今回はそんなあなたに、編集部員オススメの4品のメニューを紹介します。（林檎・けやき）



あー！ 冷蔵庫の中に賞味期限が近い卵がいっぱい！ こんなに使い切れないよ～

じゃあ卵を一気に消費できるメニューと、いつもの主菜にもう一品プラスすることで卵を消費できるメニューを紹介するよ！



うーん……。毎回醤油や塩こしょうの味付けばかりで味がマンネリ化してきたよ～

それならチーズを使ったメニューはどうか？ 簡単な料理でもチーズをのせたらいつもと違った味になっていいもんだよ！



ベーコンエッグパスタ

材料（2人分）

パスタ	200g	ベーコン	4枚
卵	3～4個	醤油	大さじ1
ほうれん草	2把	サラダ油	大さじ1

作り方

1. パスタを茹でる。
2. ほうれん草は下茹でして5cm程度に切る。ベーコンは1cm程度に切る。
3. 卵をとき、醤油をまわしかけて混ぜておく。
4. フライパンに油をひきベーコンを炒め、焼き色がついてきたらほうれん草を加えて炒める。
5. ほうれん草がしんなりしたらパスタと卵を加える。
6. 卵が材料に絡まったらすぐに火を止めて完成。



かきたま汁

材料（2人分）

人参	1/2本	卵	2個	みりん	小さじ1
しいたけ	2個	だし汁	300ml	醤油	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	塩	小さじ1/2	片栗粉	大さじ1

作り方

1. 人参は千切りにし、玉ねぎは繊維に沿って切り、しいたけは硬い軸を取り除いて薄く切る。
2. だし汁に具材、みりんを入れ、ひと煮立ちさせる。
3. アクが出たら丁寧に取り除く。具材に火が通るまで5分ほど煮る。
4. 塩、醤油と、大さじ2の水でといておいた片栗粉を加えて軽く混ぜる。
5. とき卵を少しずつ加え、卵に火が通ったら完成。



サーモンのチーズムニエル

材料（2人分）

生鮭	2切れ	塩こしょう	少々
スライスチーズ	2枚	サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1	小麦粉	適量

作り方

1. 生鮭は塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。余分についた小麦粉は手で払って落とす。
 2. フライパンに油をひき、バターを加え、鮭を皮がある面を下にして中火でよく焼く。
 3. 裏返して弱火にし、鮭にチーズをのせ、ふたをして中までしっかり焼いて完成。
- 注. バターは焦げやすいのでバターとサラダ油だけを熱し過ぎないようにすること。



かぼちゃとなすのミートチーズ焼き

材料（2人分）

かぼちゃ	1/4個	ミートソース	1缶
なす	3本	サラダ油	大さじ1
スライスチーズ	2枚		

作り方

1. かぼちゃはわたを除いて食べやすい大きさに切る。
2. かぼちゃをお皿にのせてふんわりとラップをかけ、レンジで加熱して柔らかくしておく。
3. なすは皮を縞目にむいて乱切りにし、フライパンに油をひき、しんなりするまで炒める。
4. グラタン皿にかぼちゃとなすを並べてミートソースをかけ、上からチーズをのせる。
5. オーブントースターでこんがり焼いたら完成。

