梅澤真琴の 簡単♪お助けレシピ からおすすめを厳選！

食卓を彩る ちょっと一品レシピ

ビールのおつまみにも最適！

●発行元／(株)フィールコーポレーション TEL：052(872)2116(代)

玉子が破れにくく、キレイに包む裏技レシピ！

節約♥♡豚ぺい焼き

材料（2人分）

キャベツ…1/4個、豚バラ肉…100g、天かす…適量、A{玉子…3個、水…大さじ2、片栗粉…小さじ1}、サラダ油…適量、塩・こしょう…適量、お好みソース、マヨネーズ、青のり…適量

作り方

①フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉を炒めます。
②①に千切りキャベツを加えて、しんなりするまで炒めます。天かすを加え、塩・こしょうで味を整え、皿に出しておきます。
③ボウルにAを入れ、しっかり混ぜ合わせます。
④フライパンにサラダ油を熱し、③の玉子（半量）を注ぎ入れます。（1人分ずつ焼きましょう）
⑤生地のふちが焼けてきたら、②の具材（半量）を中央にのせて、オムレツを包むように巻き上げ、皿に盛り付けます。
⑥お好みソースを塗り、マヨネーズ、青のりをトッピングしていただきます。

ポイント
生地に片栗粉を入れることで、破れにくくなり、具材をキレイに包めます。

オタフク
お好みソース
原材料を厳選！自然な甘さとコクのあるまろやかな味わいのソースです。

フライパンで簡単！揚げ焼き♪

サバの竜田揚げ

材料（2人分）

さば…切り身2枚、料理酒…大さじ1、A{麺つゆ（2倍濃縮）…大さじ2、しょうゆ…小さじ1、おろしにんにく…小さじ1、おろし生姜…小さじ1}、片栗粉…適量、サラダ油…大さじ2、ゴマ油…大さじ1

作り方

①さばは食べやすい大きさ（1枚ずつ6等分）に切り、料理酒をまぶし、臭みを取ります。
②耐熱ボウルにAを入れ、混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ（600W）で1分加熱します。
③②が温かいうちに、①のさばを皮を上にして漬け込み、約10分浸しておきます。
④フライパンにサラダ油とゴマ油を熱し、③のさばに片栗粉をつけて皮を下にして焼きます。裏返して、両面に焼き色がついてカリッとなるまで焼きます。

ポイント
電子レンジで調味料を加熱することで、魚に味がしみ込みやすくなります。

サンビシ
無添加 純生しょうゆ
色も香りもまろやか！丸大豆仕込みの熟成もろ味を絞ったままの生しょうゆです。

ツンと爽やか！冷やしてもおいしい♪

茄子の揚げ浸し（わさび風味）

材料（2人分）

なす…2本、さつま揚げ（ちくわ）…2枚、麺つゆ（2倍濃縮）…150cc、わさび…小さじ1～2、片栗粉…大さじ1、サラダ油…適量、大根おろし、万能ねぎ、わさび…各適量

作り方

①さつま揚げは1枚を4等分します。なすは半分に切り、さらに斜めに切ります。
②耐熱ボウルに、麺つゆ、さつま揚げを入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で1分加熱します。
③フライパンに多めのサラダ油を熱し、なすに片栗粉をまぶして、しんなりするまで揚げ焼きにします。
④②にわさび、③を入れてよく混ぜ合わせ、10分ほど浸しておきます。
⑤器に盛り、大根おろし、刻んだ万能ねぎ、わさびをお好みで添えていただきます。

ポイント
麺つゆは濃縮タイプを薄めず使用すると、なすを浸す時間が短縮できます。

サントリー
ザ・プレミアム・モルツ
華やかな香り、深いコクと旨味が自慢！茄子の揚げ浸しにもベストマッチです。

ご飯で元気プロジェクト Power! Meal! PROJECT

「食」を通じて、笑顔あふれる暮らしを応援！

フィールでは食卓から日本を元気にするために ご飯で元気プロジェクトに取り組んでいます!!

食を通じての家族の絆！
健やかな食を提案
食卓を明るく！楽しく!!

カロリーコントロール弁当 栄養バランス弁当の販売

おいしい！ヘルシーな低カロリー弁当をお届けします！

フィールの管理栄養士・フードコーディネーターが監修し、栄養バランスを考えた美味しいお弁当を開発しています。

栄養バランスが考慮された美味しい弁当 栄養バランス弁当 FEEL

このシールが目印です！

※内容は写真と異なる場合がございます。
※一部取り扱いのない店舗もございます。

食の講習会を実施

定期的に「梅干しの漬け方」「お菓子の家づくり」などの食育講座を実施中！

おいしい たのしい あったかい ――――― フィールコーポレーション

Take Free ご自由にお持ちください

FEEL

Good Feel-ing

グッドフィーリング

2013 Spring Vol. 43

「食の楽しさ」発見！ おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌

フィールの栄養士・フードコーディネーター 梅澤真琴の 簡単♪お助けレシピ

人気レシピランキング BEST 20品

おいしそう！作りたい!!! そんなレシピが見つかります。

FEELホームページでおなじみ！
レシピ検索コーナーから
人気のレシピを20選しました。

短時間で調理できる忙しい主婦のための 簡単・おいしい！ レシピを紹介します。

レシピランキングとそのレシピを中面でご紹介しています。

フィールの栄養士・フードコーディネーター
梅澤真琴のプロフィール

ホームページでは、忙しい主婦代表として、「簡単＆美味しいのに、手抜きに見えない♪」うれしいレシピをご提案しています。また、デリカコーナーの惣菜開発や講習会などの食育活動に取り組んでいます。

毎日の料理づくりに役立つレシピをFEELホームページでご紹介しています。

働く主婦 梅澤真琴の 簡単♪お助けレシピ

簡単おいしい

毎日の献立に役立つレシピがいっぱい！
食材名などでレシピ検索もできます！

フィール 検索

http://feel-corp.jp

※パケット代などの通信料はお客様のご負担となります。

フィールの栄養士・フードコーディネーター
梅澤真琴の
簡単♪お助けレシピ

の人気レシピランキング BEST20を発表します。

1位 炊飯器で簡単♥♡マヨコーンピラフ

コンソメとマヨネーズを米に混ぜて炊くだけ！失敗なしの簡単ピラフ!!

材料（4人分）
米…2合、コーン(缶詰)…小1缶(130g)、A{コンソメ…1個(小さじ2)、マヨネーズ…大さじ3}、塩・こしょう…適量

作り方
①米を洗って、30分ほど浸水させておきます。
②炊飯器の内釜に水気を切った①の米とAを加えて、2合の目盛りまで水を注ぎます。
③汁気をしっかり切ったコーンを②に加え、炊飯します。
④炊き上がったら、ご飯とコーンを全体に混ぜほぐし、蒸らします。お好みで塩・こしょうをふります。

ポイント
黒こしょうを多めに加えてもおいしいです。ふわふわ玉子をのせて、オムライス風にするのもおすすめです。

キユーピー
マヨネーズ
マヨネーズに適した油、独自に醸造した酢、鮮度のよい黄卵を使用した、人気の定番マヨネーズです。

2位 甘じゅわぁ♥♡高野豆腐煮

水戻ししないからだし汁がたっぷりしみ込んでおいしい！

材料（2人分）
高野豆腐…3枚(小18個)、A{ほんだし…大さじ1、水…400cc、砂糖…大さじ3、みりん…大さじ1、しょうゆ…大さじ1/2、塩…小さじ1/2}、いんげん…2本

作り方
①小鍋にAを加え、沸騰させます。
②①に高野豆腐を加えて、約10分煮込みます。
③粗熱がとれたら器に盛り、冷蔵庫で冷やしていただきます。茹でたいんげんを食べやすい大きさに切り、彩りとして添えるのもおすすめです。

ポイント
高野豆腐は、味がしみ込みやすい小口タイプがおすすめ！大きいものは、カットして使いましょう。

味の素
ほんだし
3種類のかつお節を使い、香り豊かで、だしの旨味が濃い！料理の隠し味に活躍します。

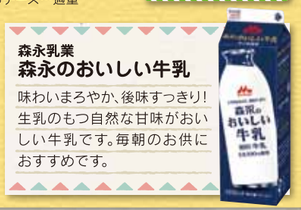
3位 簡単&低カロ♥♡里芋もっちりグラタン

ホワイトソース不要！里芋の粘りを活かしたホワイトソース風ソースがおいしい!!

材料（2人分）
里芋…400g(約6個)、ベーコン…2～3枚、バター…20g、A{牛乳…200cc、コンソメ…1個(小さじ2)}、とろけるチーズ…適量

作り方
①里芋は耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で9分、串がスッと通るまで加熱します。
②粗熱がとれたら皮を剥き、フォークで粗くつぶします。
③フライパンにバターを熱し、細切りにしたベーコンを炒めます。
④③に②の里芋を加えて、サッと炒めます。
⑤さらにAを加えて、とろみが出るまで煮ます。
⑥⑤を耐熱皿に入れ、とろけるチーズをたっぷりのせて、焦げ目がつくまでトースターで7～8分焼きます。

ポイント
電子レンジで里芋を加熱すると、皮が剥きやすく、つぶすのも簡単！



森永乳業
森永のおいしい牛乳
味わいまろやか、後味すっきり！生乳のもつ自然な甘味がおいしい牛乳です。毎朝のお供におすすめです。

フィール店頭でも、レシピ配布中！

その他、いろいろなレシピをご紹介しています。

お買い物やご家庭での料理にお役立てください。

4位 味付けたまご♥♡塩だれ漬け

リピート人気ダントツ!! 漬け込む塩だれが絶品！

材料（5個分）
ゆで卵…5個、A{水…100cc、みりん…大さじ2、塩…小さじ2、和風だし…小さじ1、黒ごま…小さじ1/2}、ごま油…小さじ1

作り方
①ボウルにAを入れて電子レンジ(600W)で約1分加熱し、よく混ぜ合わせます。
②袋に、水気をとったゆで卵、①、ごま油を入れて漬け込みます。
③冷蔵庫で半日～1日漬ければ、色白でもしっかり味が付きます。

ポイント
漬け過ぎは辛くなるので注意！

日清オイリオ
ヘルシーごま香油
ごま本来の香りと芳醇な旨味！料理をおいしく仕上げる、香りと味にこだわったごま油です。

5位 天津飯♥♡たっぷり甘酢あん

カニカマボコでも本格的！誰でも簡単お店の味!!

材料（2人分）
玉子…4個、カニカマボコ…100g、A{水…300cc、しょうゆ…大さじ2、砂糖…大さじ2、片栗粉…大さじ2、酢…小さじ2、ウェイパー(中華調味料)…小さじ2}、ごま油…小さじ1/2

作り方
①Aを鍋に入れ、タレがふつふつするまで混ぜながら加熱します。仕上げにごま油を加えて火を切ります。
②ボウルに玉子を2個割入れ、かにかまを加え、白身が残る程度に軽く混ぜます。(1人分ずつ作りましょう)
③フライパンにごま油(分量外)を熱し、②を流し入れ、半熟状態まで焼き上げます。
④ご飯を皿にお椀形に盛り、③を流しのせます。仕上げに①をたっぷりかけます。

カネテツ **サラダスティック**
サラダや酢の物だけじゃない!!いろいろな料理に使える便利な商品です。

6位 簡単♪オニオングラタンスープ

電子レンジで時間短縮 飴色たまねぎが簡単！

材料（4人分）
たまねぎ…大1個、バター…10g、A{コンソメ…1個(小さじ2)、水…500cc、塩・こしょう…適量}、バゲット…4枚(1cm幅に薄切り)、B{オリーブオイル…小さじ2、粉チーズ…小さじ2、にんにく…小さじ1}、とろけるチーズ…適量

作り方
①たまねぎを1/2に切ってから薄切りにします。これを耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱します。
②鍋にバターを溶かし、①を飴色になるまでしっかり炒めます。
③Aを加えて調味したら、耐熱の器に注ぎます。
④Bを混ぜ合わせてバゲットに塗り、トースターでカリッと焼きます。これを③に乗せ、とろけるチーズを乗せてトースターで約4分焼きます。

パスコ
北海道産小麦使用バゲット
素材がいいのでそのままでもおいしい！スープにひたしてクルトン風に食べるのもオススメです。

7位 白菜の洋風おひたし(ツナマヨ味噌和え)

おひたしにツナを加えるとお子さまや男性も大喜び！

材料（3～4人分）
白菜…大1/4個、音代丸のツナ…1缶(80g)、A{味噌…大さじ2、マヨネーズ…大さじ1、砂糖…大さじ1、ごま油…小さじ1}

作り方
①白菜は約5cm幅のざく切りにします。
②鍋に湯を沸かし、①の白菜を芯、葉の順で茹で、ザルに取ります。
③②の予熱がとれたら、しっかり絞って水気を切ります。
④ボウルで③の白菜とAを混ぜ、汁気を切ったツナ缶を加え、混ぜ合わせます。

音代漁業 **音代丸のツナ（あおラベル、あかラベル）**
あおラベルは、きはだまぐろ。あかラベルは、かつおを使用。素材にこだわったツナ缶です。

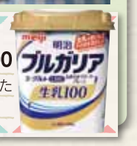
8位 はちみつシナモン★ヨーグルト

シナモンたっぷり！ヨーグルトと相性抜群!!

材料（1人分）
ヨーグルト…100g、はちみつ…小さじ1、シナモンパウダー…適量

作り方
①器にヨーグルトを入れ、はちみつをかけます。
②シナモンパウダーをたっぷりかけます。食べる時は、ぐるぐるとかき混ぜていただきます。

明治 **ブルガリアヨーグルトLB81 なめらかクリーミープレーン生乳100**
生乳100%使用！クリーミーな風味を実現したヨーグルトです。



9位 絶品♪キムチクリームパスタ

意外な組み合わせだけど食べるとやみつき！

材料（1人分）
パスタ…100g、キムチ…100g、ニラ…1/2束、A{牛乳(または豆乳)…50cc、玉子…1個、スライスチーズ(ちぎったもの)…1枚}、オリーブオイル…小さじ1、黒こしょう…適量

作り方
①ボウルにAを入れ、混ぜておきます。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、キムチ、4cm幅に切ったニラを軽く炒めます。
③弱火にし、①を加えて混ぜます。チーズが溶けて、とろみが出たら火を切ります。
④茹でたパスタを加えて絡め、お好みで黒こしょうをふります。

ピックルス
川越達也オススメキムチ
カリスマシェフが監修した、マイルドな甘味の本格キムチです。

10位 ヘルシー♪完全なる豆腐ハンバーグ

ふわふわジューシー！お肉を使わず豆腐100%

材料（4個分）
木綿豆腐…1丁、たまねぎ…大1個、にんじん…1/2本、A{玉子…1個、パン粉…70g、おろし生姜…小さじ1/2、塩・こしょう…適量}、サラダ油…大さじ1、大根おろし、大葉…適量、ノンオイルドレッシング(青じそ)…適量

作り方
①豆腐をキッチンペーパーで包み、ラップをかけずに耐熱容器に入れます。電子レンジ(600W)で約5分加熱して水切りします。
②たまねぎ、にんじんをみじん切りして、飴色になるまでフライパンで炒めます。
③ボウルに①、②、Aを入れ、しっかり混ぜ合わせます。4等分して形成します。
④フライパンにサラダ油を熱し、両面に焼き色がつくまで蒸し焼きします。お好みで大根おろし、大葉、ノンオイルドレッシングをかけていただきます。

リケン **ノンオイルドレッシング(青じそ・おろし)**
ノンオイルだからカロリー控えめ！サラダはもちろん、ハンバーグやパスタ、野菜炒めなど幅広く使えます。

レシピランキング BEST 11▶20

11位 濃厚♡♥バナナ好きのバナナチョコケーキ
12位 レンジで簡単★ごぼうの竜田揚げ
13位 ヘルシー♡♥栗クリーム
14位 絶品♡♥酒粕で日本酒ケーキ
15位 居酒屋風♡♥長芋のふわとろ焼き
16位 簡単♡♥金柑茶(金柑ジャム)
17位 簡単 酒まんじゅう風♡♥蒸しパン
18位 トロリ♪なめことえのきの中華スープ
19位 しらすのみぞれ酢の物
20位 名古屋味★もちもち鬼まんじゅう

11位から20位のレシピは、フィールのホームページをチェック！
ここで紹介した以外にも多彩な料理レシピをご提案しています。ぜひ、ご覧ください。

クリック!!
フィール 検索
http://feel-corp.jp

※パケット代などの通信料はお客様のご負担となります。