

カジュアルの年間スケジュール

<2020年>

7月 帰って20分で晩ご飯

8月 切りおき

9月 漬けおき、炒めおき

10月 スtock食材 <缶詰編①>

11月 スtock食材 <缶詰編②>

12月 調味料

<2021年>

1月 お気軽おもてなし

2月 下味冷凍

3月 おつまみ

4月 お弁当

5月 食材使い切りのコツ

6月 頑張らないおかし



カジュアルクッキング講座

7月テーマ:帰って20分で晩ご飯 Part.1

～ 計量で料理上手になろう ～

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)15時

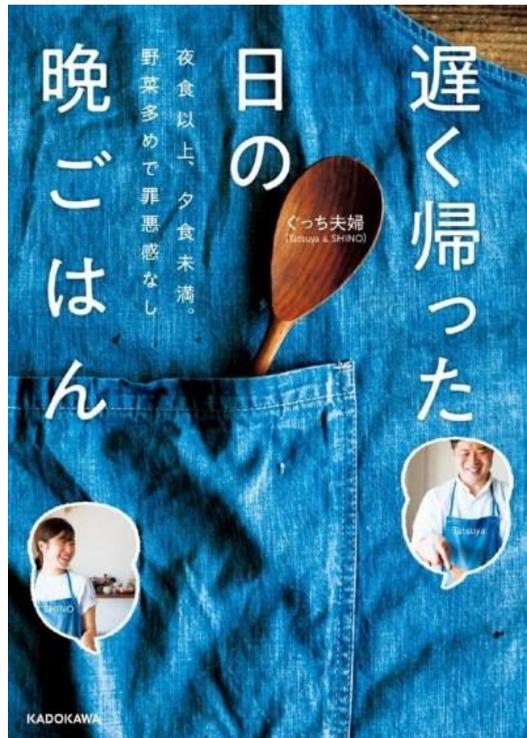
MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part.1

20分でごはんを作るには秘密があります！

たいしたことではないのだけど・・・

ちょっとしたアイデアの組み合わせで実現できます！



そんなアイデアがたくさん詰まったこの1冊。

「1冊の書籍では詳しいところまでまページを割いては伝えきれなかった」

なのでひとつひとつ時間をかけて、
詳しいこともみんなにお伝えしたい。
そんな場になったらと。

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)15時

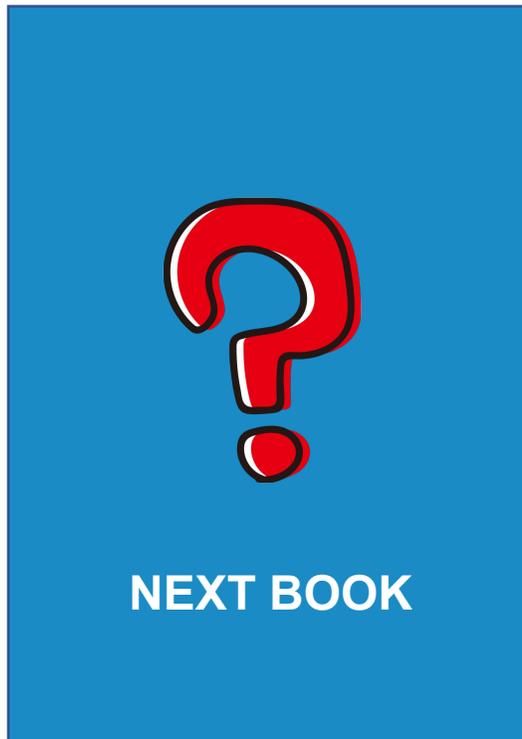
MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part.1

「書籍の内容をコンテンツにするの？」

せっかくのオンライン料理教室なのにそれだけじゃつまらないよね！

ということで、書籍+αで料理のアイデアをお伝えしていきます！



オンラインサロンだから伝えられること。

実は4冊レシピ本の制作を予定しています。
1冊目では収まりきらなかった私たちのアイデアや
最近気づいたアイデアなどをコンテンツにしています。

それらも毎月のテーマにしています！

ぜひ日々の料理の助けになりますように。

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part.1

POINT:

帰って20分で晩ご飯を作るためのポイントは？

POINT

1

料理が楽になるアイデアを知れば
ストレスなく料理することができる！

&

POINT

2

その日に全品を作ろうとしない



たったそれだけで料理が楽に楽しくなりますよ！

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part.1

ぐっち夫婦の料理のアイデア



切りおき



漬けおき



ハサミ



下味冷凍



食材冷凍



肉/魚に頼る



作り置き



1.5人前作る



惣菜アレンジ



ストック食材



週末まとめ買い



アレンジ前提レシピ



調味料にこだわる



炊飯器



フライパン1つ

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part.1

ぐっち夫婦の料理のアイデア

Good



切りおき

Good



漬けおき

Good



ハサミ

Good



下味冷凍

Good



食材冷凍



肉/魚に頼る



作り置き



1.5人前作る



惣菜アレンジ

Good



ストック食材



週末まとめ買い



アレンジ前提レシピ



調味料にこだわる



炊飯器

Good



フライパン1つ

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part.1

※イメージ



<これは作る>

切りおき野菜で汁物・スープ

<これは作る>

漬けおき、下味冷凍など
アイデアが助けてくれる!

これは昨日作った1.5人前のうちの
残しておいたものでラク

POINT

忙しい日はなかなか全ては手を込んで作れない。
そんな日があってもいいよね! アイデアがあなたをたすけてくれる!

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part.1

NO.1

「切りおき」

< よく切りおきする野菜 >
 キャベツ、タマネギ、パプリカ(冷凍)、長ネギ、青ネギ



Point!

ポイントは「料理の工程の何かのついで」で切りおきをする事！
 切りおきをするために時間を使うわけじゃないので気軽にできる。

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part.1

NO. 2

「下味冷凍」

< おすすめの下味冷凍 >
塩こうじ鶏、甘辛豚肉、ミートだね



Point!

下味冷凍のバリエーションは3つ知っていれば十分！
これも「料理のついで仕込み」がおすすめ！

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part.1

NO. 3

「半調理」

< 半調理とは? >

漬けおき、混ぜおき、茹でおき、焼き置き、たれつくりおき



Point!

美味しいものを食べたい、でも、楽をしたい。
そんな欲張りさんにおすすめの半調理。

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part.1

NO.4

「時短テクニック」

< 料理を楽しむアイデア >

ハサミ、缶詰、カット済、レンジ調理、フライパン調理、ちぎる



Point!

楽をできて美味しくなる方法は積極的に取り入れましょう！
自然と余裕が生まれて、楽しく料理ができる！

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part.1

MONTHLY RECIPE:

NO. 1

豚こまとちぎりピーマンのふわ卵炒め

手でちぎってね!



<材料>

豚こま切れ肉...150g
ピーマン...2個
卵...2個

マヨネーズ...大さじ1
塩...少々

【A】

酒...大さじ1
しょうゆ...小さじ1/2
鶏ガラスープ...小さじ1/2
塩・こしょう...少々

<作り方>

下準備

- ・豚肉は塩・こしょう、酒を振る。
- ・ピーマンはちぎって種を除く。
- ・【A】は合わせておく。
- ・卵はボウルに、マヨネーズ、塩を合わせて溶く。

- 1 フライパンに油(分量外)を熱し、卵を入れてボウルに戻す。
- 2 フライパンをさっと拭き、豚肉を炒める。肉の色が変わってきたら、ピーマンを加え、しんなりしてきたら、合わせておいた【A】を入れ炒める。
- 3 火を消し、①の卵を戻し入れてさっと合わせて皿に盛る。

POINT

メモ

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月4日(土)15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part.1

MONTHLY RECIPE:

NO. 2

もやしとたたききゅうりのごまナムル

助かる副菜!



<材料>

きゅうり...1本
もやし...1/2袋
キムチ...100g
塩...少々

【A】

白ごま...小さじ1
ごま油...小さじ1/3

<作り方>

- ① もやしは耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱し、粗熱を取り水気を切る。
- ② キュウリはポリ袋などに入れてたたき、大きいものは手で折る。塩を振る。
- ③ 粗熱がとれたもやしに、②のキュウリ、【A】を合わせてさっと混ぜ、皿に盛る。

POINT

メモ