

Regular Cooking Class
カジュアルクッキング講座

<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 ストック食材 <缶詰編①>

11月 ストック食材 <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.2

～ アイデアを知っているだけで料理が楽で上手になる ～

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part. 2

POINT:

疲れた日もあるよね？そんな日の料理は？

POINT

1

私たちは無理してまで手を込んだ料理を
必ずしも作らなくてもいいと思っています！
アイデアを組み合わせ楽しんで美味しい料理を！

&

POINT

2

便利な料理道具には積極的に使う！
手間を省いて美味しいご飯を。



ぐっち夫婦の「今どき家庭料理」をお伝えします！

CLASS: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

7月18日(土) 15時

帰って20分で晩ご飯 Part. 2

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



レンジ



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: PART: DATE: MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

前編

7月18日(土) 15時

帰って20分で晩ご飯 Part. 2

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



レンジ



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



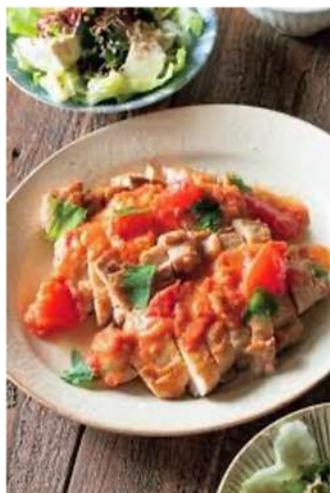
フライパン1つ

NO.1

「肉・魚に頼る」

< 肉・魚も立派な料理です！ >

鶏むね/もも肉、豚肉、牛肉。ホッケ、鮭、アジなんでも◎



Point!

鶏肉ひとつとってもソースのアイデア、ちょっとしたタレのアイデアがあると味のバリエーションが効く！強い見方です！

NO. 2

「レンジと友達になる！」

電子レンジを取り入れると調理が楽になる。
レンジ蒸し、調理時間の時短、加熱など！



レンジで蒸せば簡単！



火の入りづらい食材も！



引用 <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1390029497/>

Point!

様々な使い方を知るだけで料理が楽になります！
年間かけて時短テクニックをお伝えします！

NO.3

「惣菜アレンジ」

惣菜って完成じゃないの・・・??
実はそんなことはないですよ～！一時間で化けます！



ポテサラでアレンジ



惣菜からあげでアレンジ



惣菜とんかつでアレンジ



ハンバーグタネでアレンジ

Point!

ひとつ視点を変えるだけで・・・
一気に豪華料理に化けるんですよ！

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part. 2

NO.4

「炊飯器」

スイッチひとつだけなのに万能調理器具！
切っただけで・・・あれ、もうできてる！？



Point!

作り方は一緒なのに、材料を変えるだけでバリエーションが！
1つ知るだけで献立考えるのに困らない！

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part. 2

MONTHLY RECIPE:

NO. 1

スイッチ1つで！炊き込みカオマンガイ

<材料>

鶏もも肉 250g (唐揚げ用)
 長ネギ白い部分...1/2本
 長ネギ青い部分...1本分 (米あれば)
 しょうが...ひとかけ
 パクチー...適量 (青ネギでも可)
 米...3合
 鶏ガラスープの素...小さじ1

【A】

しょうゆ...小さじ1
 砂糖...小さじ1
 にんにくすりおろし、しょうがすりおろし...各少量
 ごま油...大さじ1
 ナンプラー...大さじ1/2 ※あれば
 レモン汁...小さじ2

<作り方>

■下準備

- ・鶏肉は酒、塩・こしょうで下味をつける。
- ・しょうがは皮ごと薄切りに、長ネギはみじん切りにする。

1

米は洗い、炊飯器に入れ、3合の目盛りまで水を入れ、水大さじ2を捨てる。下味をつけた鶏肉、下準備のしょうが、長ネギの青い部分鶏からスープの素を入れ、炊飯する。

2

長ねぎ、Aを合わせてかけだれを作っておく。
 (パクチー好きは刻んだ茎も一緒に混ぜてね♪)

3

ご飯が炊けたら、全体を混ぜて蒸らす。
 器に盛り、食べる際にねぎだれ、こしょうをかけ、お好みでパクチーをのせる。



メモ

余ったら冷凍したり、お弁当にいれいてもうれしいよね♪



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

前編

DATE:

7月18日(土) 15時

MONTHLY THEME:

帰って20分で晩ご飯 Part. 2

MONTHLY RECIPE:

NO. 2

ふんわり卵とトマトの中華スープ

<材料>

ミニトマト 5-6個
玉ねぎ 1/4個
卵 1個
ごま油

水 600ml
鶏ガラスープの素 小さじ2
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
塩・こしょう 少々

<作り方>

■下準備

- ・玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ・卵はボウルに割り溶いておく。

- 1 フライパンに油を適量熱し、玉ねぎを炒める。
- 2 玉ねぎがしんなりしてきたら、トマトを加えてさっと炒め、水、鶏ガラスープの素、酒、しょうゆを加える。
- 3 塩・こしょうで味をととのえ、沸騰したら溶いた卵を加え、浮いてきたら火を止める。

POINT

メモ

卵はあまりさわらないでふんわり仕上げてくださいね♪



Regular Cooking Class
カジュアルクッキング講座

<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 ストック食材 <缶詰編①>

11月 ストック食材 <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