



カジュアルクッキング講座

8月テーマ: 知って得する! 切りおき

~ アイディ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:

後編

DATE:

8月15日(土)15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

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:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき



前回の**おさらい**



切りおきの**メリット**とは？

料理の時短

食材が使い切りやすくなる

自然と野菜が多めの料理になる

冷蔵庫もすっきり！

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

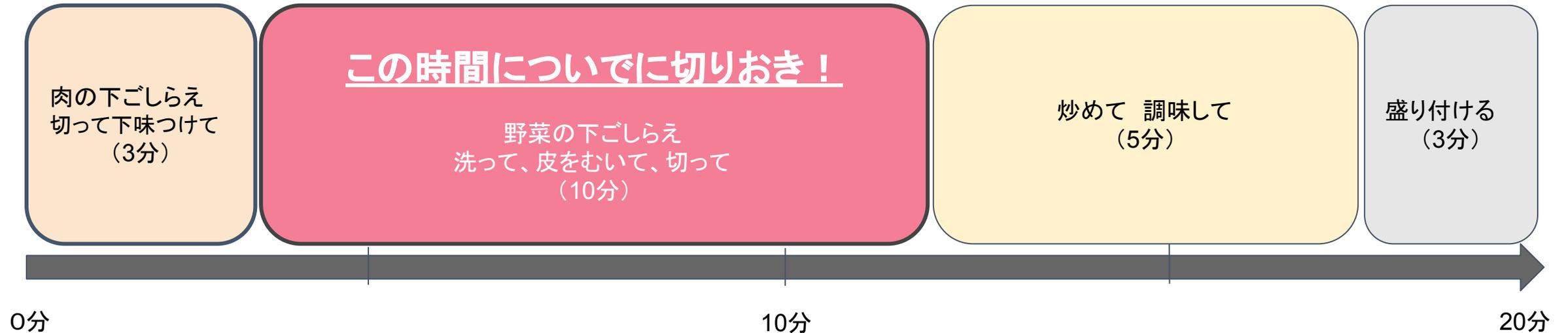
知って得する！切りおき



前回の^{おさらい}



そもそも切りおきっていつやるのがおすすめ？



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

みなさん、実践してみましたか??
いかがでしたでしょうか??

サロンで作ったスレッドの「**やってみました!**」での投稿も

ありがとうございました^^

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

<本日の流れ>

①これがあったら便利！な **野菜切りおき**

調理途中の切り置きがおすすめだけど..
あえて作ってもいいくらい

②手間なし仕込みの **肉切りおき**

ちょっと多めに買ったとき、
前日のお肉を切るときに

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

①これがあったら便利！な **野菜切りおき**

A:きのこミックス



よく使う切りおき

B:玉ねぎスライス



いろいろ使える万能選手

C:長ネギ、青ネギ



あるだけで幅が広がる

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

②手間なし仕込みの **肉切りおき**

鶏むね肉は切り方を覚えていますか？

切った鶏肉は塩・こしょう、酒をして保管しておく
どんな料理にも合わせやすい◎
(保存期間は1-2日)

CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

※肉編のおまけ

切りおきしたお肉に
調味料を漬けて
あとは焼くだけにしてももちろんOK！

味が美味しくなる「漬けおき」は
また翌月にお伝えします！



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

MONTHLY RECIPE:

豚ばらキノコの重ね蒸し

<材料>

豚ばら肉…250g
 豆もやし…1袋(200g)
 ★きのこの切りおき…100g
 ニラ…3本(青ネギでも可)
 ごま…小さじ1

【A】

酒…大さじ1と1/2
 しょうゆ…大さじ1と1/2
 鶏ガラスープの素…小さじ1
 ごま油…小さじ2
 すりおろし生姜(チューブでも OK)
 …小さじ1/2

<下準備>

- ・豚ばら肉は3-4cm幅に切って、酒、塩・こしょうをふる。
- ・ニラは4cm幅に切る。
- ・【A】は合わせておく。

<つくり方>

- ①フライパンにもやし、きのこ、豚、もやし、きのこ、豚 と重ねる。
合わせた【A】をかける。
- ②フライパンは中火に熱し、蓋をして蒸す。(3分ほど)
肉の色が変わってきたら、ニラを入れて再度ふたをし、弱火にかける。(2分ほど)
- ③さっと混ぜ皿に高盛りする。
仕上げにごま、ごま油を回しかける。

★おいしく仕上げるポイント★

- ①交互に蒸して全体に味を行き渡らせて
- ②ニラは後入れして彩り綺麗に
- ③高盛りをすることで目でも美味しく^^



CLASS:

PART:

DATE:

MONTHLY THEME:

カジュアルクッキングコース

後編

8月 15日(土) 15時

知って得する！切りおき

MONTHLY RECIPE:

たっぷりネギの落とし卵の味噌汁

<材料>

卵…2個
油揚げ…1/2枚
★青ネギの切りおき…大さじ2
だしパック…1袋
みそ…大さじ2
水…600ml

<下準備>

・油揚げは油抜きをし、ハサミでcm幅に切る。★切り置きしてもラク

<つくり方>

- ①鍋に水、だしを入れて中火にかけ、だしを取る。
- ②油揚げを入れ、みそを溶き入れる
- ③弱火にして卵を割り入れる。じっくりと火を通し、青ネギを入れる。
- ④器に盛り、お好みで七味をかけて

★おいしく仕上げるポイント

ねぎどっさり！卵は半熟がおいしいよ^^



CLASS:

カジュアルクッキングコース

PART:

後編

DATE:

8月 15日(土) 15時

MONTHLY THEME:

知って得する！切りおき

*** 今日のまとめ ***

切りおき活用でいつもの料理も
手間なくおいしく

★野菜たくさんのおかず

★しっかり使い切りやすくなる

切りおきを普段の中に取り入れてみてね！
実際にやってみて、どうだったかサロンで
よかったら教えてください～！
みんなでもっと料理上手に^^



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