



主よ
わたしの小さな台所を
祝福してください

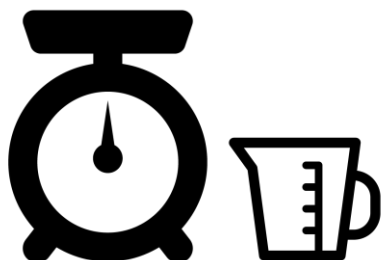
お料理をするときも
お皿を洗っているときも
わたしの心をいつも喜びで
満たし続けてください

あなたの祝福を
わたしの家族みなで
いただくことができますように

そしてあなたが再び
お出でになるときの
心備えができますように

アーメン

出典：台所の祈り
Klara C.Munkers 作



目次

肉・魚・卵がメインのおかず

肉じゃが	4
チャプチェ	5
豚肉の紅茶煮	6
ミルフィーユカツ	7
チーズ巻き揚げ	7
豚バラと大根の煮込み	8
唐揚げ	8
筑前煮	9
鶏ムネ肉のロール焼き	10
鶏肉の大葉巻き	11
鶏肉のおろし煮	12
鶏手羽とナスの煮物	13
鶏手羽と大豆のマリネ	14
鶏手羽と大根のトマト煮	15
ポトフ	14
炊飯器サラダチキン	15
ピーマンの肉詰め	15
ナスの挟み揚げ（肉詰め）	16
メンチカツ	17
袋煮	17
ロールキャベツ	18
中華風卵とじ	19
シュウマイ	20
ニラ玉水餃子	20
サワラのタカシのタレ仕立て	21
カキフライ	21
おでん	22
ナスの挟み揚げ（ホタテ）	23
半熟煮卵	24
串揚げ	24

野菜・豆類がメインのおかず

トマトシチュー	25
コロカケ	26
揚げ豆腐	26
おからソーゲット	27
おろしレンコン焼き	27
野菜エッセ	28
キムチチヂミ	29
舞茸の天ぷら	29
シーチキンと大根の煮物	30
ナスの鍋しぎ（味噌炒め）	30
レンコンのきんぴら	31
トマトの浅漬け	31
焼きナス	32
トマトサラダ	32
シーザーサラダ	33
大根とホタテのサラダ	33
ポテトサラダ	34
スパゲッティサラダ	34
モヤシとシーチキンのサラダ	35
春雨サラダ	35
ポテトサラダのハム巻き	36
豚汁	37
カボチャスープ	37
野菜スープ	38
ワカメスープ	38



ご飯もの・パン・パスタ

サンマの炊き込みご飯	39
ジャコの混ぜご飯	39
スモークサーモン寿司	40
薬飯（ヤッパ）	40
ビビンバ	41
夏野菜カレー	42
シーフードカレー	42
インドチキンカレー	43
ソーセージとナスのドリア	44
ホタテのドリア	44
BLTハンバーグ	45
チキンレッグ	45
チキンソテー	45
ビーフステーキ	47
ハンバーグ2種	48
トマトとモッツアレラの	50
トマトとバジルの	51
スパゲッティ	51
カルボナーラ	51
ミートソーススパゲッティ	52
アマトリチャーナ	53
小林シェフのカルボナーラ	54

デザート・おやつ

簡単シフォンケーキ	55
ふわっふわマフィン	56
クッキー（ジャムの井戸）	56
ゴマクッキー	57
ラッシー	57
ブルーのジュース漬け	58
マンゴーのヨーグルト漬け	58
チョコレートムース・トルテ	59
バナナのバニラコア	60
ヨーグルト・ババリアン・トルテ	61
レアヨーグルトケーキ	62
簡単プリン	62
プリン	63
濃厚チョコプリン	63
プリンケーキ	64
ダークチェリーケーキ	65
ニンジンケーキ	66
アップルケーキ	66
オレンジバターケーキ	67
ヨーグルトポムポム	68
アーモンドケーキ	69
バイクドチーズケーキ	70
コーヒーチーズケーキ	71
ブラウニー	72
ガトーショコラ3種	73
ティラミス	74
スポンジケーキ3種	75
しっとりふわふわスポンジケーキ	76
ケーキ用チョコレートクリーム	77
簡単カスタードクリーム	77
タルト生地	78

肉じゃが

肉・魚・卵がメイン

材 料

4人分

- ✓ 牛肉切り落とし 300g
- ✓ 玉ネギ 1個
- ✓ ジャガイモ 4個
- ✓ ニンジン 1本
- ✓ シラタキ（小結） 1パック
- ✓ 砂糖 大さじ2
- ✓ みりん 大さじ2
- ✓ しょうゆ 大さじ3
- ✓ すきやきのタレ 少々

作り方

1. ジャガイモ・ニンジンの中をくり抜き、一口大に切る。
2. 薄切りにした玉ネギと牛肉を炒めて、シラタキを加える。
3. かぶるくらいの水を入れて、沸騰したらアクを取る。
4. 砂糖・みりん・しょうゆを加え、汁気が少なくなるまで煮る。
5. 最後にすきやきのタレを加えて味を整える。

チャプチェ

肉・魚・卵がメイン

材 料

3～4人分

作り方

- | | |
|--------------|--------|
| ✓ 牛肉 | 200g |
| ✓ 卵 | 2個 |
| ✓ 春雨 | 200g |
| - しょうゆ | 大さじ2程度 |
| - ゴマ油 | 大さじ2 |
| ✓ 玉ネギ | 1/2個 |
| ✓ キノコ類 | 100g |
| ✓ ニンジン | 1/2本 |
| ✓ パプリカ | 1/2個 |
| - 塩 | 少々 |
| - 砂糖 | 大さじ1 |
| - ゴマ油 | 大さじ1 |
| ✓ ホウレンソウ | 1/2束 |
| - 塩 | 小さじ1/2 |
| - ゴマ油 | 小さじ1 |
| - 煎りゴマ | 少々 |
| ✓ マザーソース | |
| - しょうゆ | 2カップ |
| - 水 | 2カップ |
| - 砂糖 | 1カップ |
| - おろしニンニク | 1/3カップ |
| - コショウ | 小さじ1 |
| - 玉ネギ（すりおろす） | 大1個 |
| - ナシ（すりおろす） | 2/3個 |
- マザーソースの材料をミキサーで混ぜ、ソースを作る。牛肉をソースに漬けておく。
 - 沸騰した湯に塩1つまみ（分量外）を加え、ホウレンソウを根の方から入れて15秒茹でる。冷水で冷まし、水を切り、塩・ゴマ油・ゴマであえる。
 - 玉ネギ・キノコ・ニンジン・パプリカを千切りにし、塩を加えながら順に炒める。
 - 沸騰した湯にしょうゆを加え、春雨を7分茹でてすぐに取り出し、ゴマ油であえる。
 - 卵を黄身と白身に分けて弱火で焼き、細切りにする。（韓国の錦糸卵「ジダン」）
 - フライパンに油を熱し、牛肉を入れて強火で炒める。色が変わったら中火にし、春雨を加える。
 - 6.にマザーソースを大さじ7～8程度加え、色と味を整える。2.と3.の野菜と砂糖を加え、1分炒める。
 - 火を止め、ゴマ油を入れてあえる。皿に移して卵（ジダン）をトッピングする。

豚肉の紅茶煮

材 料

- ✓ 豚の塊肉 500g程度
- ✓ 紅茶のティーバッグ 3袋
- ✓ 万能ダレ
 - ー しょうゆ 50cc
 - ー 砂糖 50cc
 - ー 酒 50cc
 - ー みりん 50cc
 - ー 酢 50cc
 - ー ショウガ 適量
 - ー ニンニク 適量

作り方

1. 大鍋に、豚肉を入れ、水を加えて煮立たせる（まだ豚肉は入れない）。
2. 1.に紅茶のティーバッグを入れて、濃いめの紅茶を作る。
3. 2.の鍋に豚肉を入れて、30分煮る。
4. 火を止め、鍋に豚肉を入れたまま冷ます。
5. 万能ダレを小鍋に入れて、ひと煮立ちさせてから冷ます。
6. ジップロックに冷ました豚肉と万能ダレを入れて、さらにショウガとニンニクの千切りを入れて、密閉する。
7. 冷蔵庫でよく冷やし、できあがったら豚肉をうすく切っていたかく。

《ポイント》

- 万能ダレに豆板醤とすりゴマをたっぷり加えると、棒棒鶏のタレになる。
トマト・キュウリ・鶏ササミ肉の酒蒸しを裂いたものにかける。

ミルフィーユカツ

肉・魚・卵がメイン

材 料

4人分

- ✓ 豚肉（しゃぶしゃぶ用ロース） 300g
- ✓ 大葉 2枚
- ✓ ボンレスハム（5mm厚さ） 4枚
（ボロニアソーセージなどでも代用可）
- ✓ スライスチーズ 2枚
- ✓ 塩 少々
- ✓ コショウ 少々
- ✓ フライ衣
 - － 小麦粉 適量
 - － 溶き卵 適量
 - － パン粉 適量
- ✓ 揚げ油 適量

作り方

1. 豚肉に塩・コショウで下味をつける。大葉とスライスチーズは半分に切る。豚肉は6つ、大葉・ハム・チーズはそれぞれ2つに分けておく。
2. 豚肉をひろげ、小麦粉・溶き卵・パン粉・豚肉・大葉・ハム・チーズ・豚肉の順に重ねる。（2人分できる）
3. フライ衣を順につけてから軽くおさえ、180℃の油でよく揚げる。
4. 食べやすい大きさに切り分けて、ソースなどをかけていただく。

チーズ巻き揚げ

材 料

4人分

- ✓ 豚ロース薄切り 300g
- ✓ プロセスチーズ 60g
- ✓ 塩 少々
- ✓ コショウ 少々
- ✓ フライ衣
 - － 小麦粉 適量
 - － 溶き卵 適量
 - － パン粉 適量
- ✓ 揚げ油 適量

作り方

1. 豚肉に塩・コショウで下味をつける。チーズを棒状に切る。
2. 豚肉をひろげ、チーズを芯にして巻く。
3. フライ衣を順につけて、180℃の油でこんがり揚げる。

豚バラと大根の煮込み

肉・魚・卵がメイン

作り方

材 料

4人分

- ✓ 豚バラ塊肉 500g
- ✓ 大根 3/4本
- ✓ 半熟煮卵 (p.24) 4個
- ✓ 煮豚のタレ (市販) 1パック
- ✓ ネギの青い部分 10cm
- ✓ ショウガ 1/4個

1. 豚肉を一度茹でこぼし、4等分に切る。洗った鍋に豚肉・ネギの青い部分・ショウガの薄切りを入れて、ひたひたの水を加えて火にかけろ。
2. 沸騰したらアクを取る。弱火にして豚肉がやわらかくなるまで煮たら、ネギとショウガを取り除く。
3. 大根を1cm厚さに切り、鍋に加える。煮豚のタレを入れ、煮汁が足りなければ、お湯を足す。大根がやわらかくなるまで弱火で煮、味を染み込ませる。
4. 器に卵を入れ、豚肉・大根を盛り付け、煮汁をかける。

唐揚げ

作り方

材 料

4人分

- ✓ 鶏モモ肉 (唐揚げ用) 500g
- ✓ しょうゆ 大さじ4
- ✓ おろしニンニク 小さじ1
- ✓ おろしショウガ 大さじ1と1/2
- ✓ 片栗粉 大さじ4
- ✓ 揚げ油 適量

1. しょうゆ・おろしニンニク・おろしショウガを合わせて漬け汁を作る。
2. 鶏肉を漬け汁に30分くらい漬け込み、片栗粉を混ぜる。
3. 180℃の油で揚げる。一度にたくさん入れすぎないようにする。
4. 最後に油の温度を少し上げて、表面をカリッとさせる。