

崔さんの「味噌だれこれ一本！」 簡単レシピ (味噌だれの量は好みで調整してください)

韓国風のレシピ

デンジャンチゲ (韓国風味噌鍋)

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ5、水 350ml、豆腐 100g、大根・ズッキーニ・長ネギ 適量

【作り方】

- ①大根、ズッキーニ、豆腐は2×2×2cmの大きさにカットする。
- ②長ネギは斜め薄切りにする。
- ③鍋に野菜、水、豆腐、味噌だれを入れて弱火で15分ほど煮込んで完成。

ジャントック (チヂミ)

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ4、ニラ 1束、小麦粉 100g、水 120ml、サラダ油 大さじ4

【作り方】

- ①ボールに水と小麦粉、味噌だれをよくかき混ぜる。
- ②ニラは5mm程に短くカットする。
- ③生地にニラを加えてよくかき混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油をひいて一口サイズに乗せる。
- ⑤弱火で両面5分ほど焼いて完成。
※生地はややかたいほうです。

サムキョプサル (豚バラ焼き肉)

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ4、豚ばら肉 200g

【作り方】

- ①フライパンが熱くなったら肉を両面焼く。
- ②味噌だれをつけて食べる。
※好みの葉野菜で包んで食べても◎

ナムル

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ3、もやし 200g

【作り方】

- ①もやしは軽く湯かく。
- ②水気を切って味噌だれを加えて完成。
※好みの野菜でお試ください。

和食風のレシピ

ふろふき大根

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ2.5、大根 3cm幅に切って2枚、水 100ml

【作り方】

- ①深さがあるレンジ用皿に大根を入れる。
- ②水と味噌だれを混ぜたものを大根の上にかける。
- ③ラップをしてレンジで10分ほど加熱して完成。

サバの味噌煮

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ5、サバ半身、大根 2cmの厚さの輪切り2枚、長ネギ 1/4本、水 200ml

【作り方】

- ①鍋に輪切りの大根2枚を入れて、その上にサバを2等分にしてのせる。
- ②水に味噌だれを混ぜたものを鍋に加える。
- ③長ネギは斜め切りをしてサバの上のせる。
- ④中火から弱火で15分ほど煮込んで完成。

焼うどん

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ5、うどん 2玉、胡麻油 大さじ4

【作り方】

- ①フライパンにうどんと胡麻油を入れて蓋を閉めて弱火で5分ほど炒める。
- ②味噌だれを加えてほぐしながら炒める。
- ③中火にして5分ほど炒めて完成。

お粥

【材料 (一人前)】

味噌だれ 大さじ2、ご飯 60g、水 300ml

【作り方】

- ①茶碗にご飯、水、味噌だれを入れてラップをかける。
- ②電子レンジ (600W) で4分ほど加熱して完成。
※市販の白がゆを温めて味噌だれで味付けするだけでも◎

おすすめ簡単レシピ

野菜炒め

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ4、豚肉 150g、キャベツ・玉ねぎ・人参など好みの野菜 適量、油 少々

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ②フライパンに油を加え、豚肉、味噌だれを入れて中火で3分ほど炒める。
- ③野菜を加えて3分ほど炒めて完成。

なす焼き

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ2、なす 2本、油 少々

【作り方】

- ①なすは縦2～4等分にして格子状に切り目を入れる。
- ②熱したフライパンに油をひいて、なすと味噌だれを入れて炒める。
- ③火が通ったら完成。

肉みそ

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ4、合いびき肉 150g

【作り方】

- フライパンに肉と味噌だれを入れてかき混ぜながら5分ほど炒めて完成。
※冷蔵庫で保存して食べる場合は味噌だれを大さじ5入れてください。

浅漬け

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ5、カブ 3本

【作り方】

- ①カブは縦4等分する。
- ②ビニール袋や保存容器などにカブと味噌だれを入れてよく混ぜ、1時間ほど置く。
- ③袋から出して皿に盛り付けして完成。
※好みの野菜でお試ください。

焼きおにぎり

【材料 (1個)】

味噌だれ 大さじ1、ご飯 100g

【作り方】

- ①にぎり飯にして、両面に味噌だれを塗る。
- ②トースター又はフライパンで焦げ目が出るぐらい焼いて完成。

炒飯

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ4、白飯 400g、レタス 4枚、卵 1個、胡麻油 大さじ2

【作り方】

- ①フライパンに胡麻油を入れて熱くなったら溶き卵を加える。
- ②ご飯を①に入れて素早く炒める。
- ③味噌だれを加えてよく混ぜながら炒める。
- ④細かく切ったレタスを加えて完成。

豚テキキ

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ5、豚肩ロース 2枚 (1cmほどの厚さ)、油 少々

【作り方】

- ①味噌だれに豚肉を15分ほど浸ける。
- ②熱したフライパンに油をひいて、両面5分ほど焼いて完成。

和え物

【材料 (二人前)】

味噌だれ 大さじ3、鶏胸肉 130g、きゅうり 1本、人参 1/4本

【作り方】

- ①鶏胸肉は湯がいて割いておく。
- ②きゅうりと人参は千切にする。
- ③味噌だれと混ぜ合わせて完成。
※好みでお酢を加えても◎