

【「やるね！」と言わせる超速本格男メシ】アドボ

食べると必ずといっていいほどやみつきになるフィリピンの代表的な料理です。フィリピンでは作るのにかなり時間がかかりますが、クック膳なら10分。クック膳で作る日本風アドボを現地フィリピンで指導をさせていただきましたが、びっくりするほど大好評でした。フィリピンも健康志向で油を使わない料理が人気です。

(千葉真知子)

※電子レンジは700Wを推奨

【材料】

豚肉肩ロース	300g
米酢	70cc
醤油	80cc
にんにく	3片
唐辛子	1本 又は ヤンニンジャン 大1
御飯	



【作り方】

1. 豚肉は一口大にきる。にんにくはスライスにします。



2. 1 の材料、米酢、醤油、ヤンニンジャンをクック膳に入れて混ぜ、中蓋を「閉」の位置にして、外蓋をして電子レンジで7～10分加熱をする。



3. 深めの器にご飯をいれ、2のアドボをかけていただきます。



【「やるね！」と言わせる超速本格男メシ】オリーブとドライトマトのペースト

作りおきをしておくと重宝するペーストです。パンにつけたり、クラッカーに添えて、ワインにぴったりのオードブルです。(千葉真知子)

※電子レンジは 700W を推奨

【材料】

ブラックオリーブ	8個
ドライトマト	10個
ケッパー	3～6個
パセリみじん	大さじ3
にんにくみじん	1片
粒マスタード	小さじ1
アンチョビフィレ	2枚
オリーブオイル	40cc
クラッカー またはパン	適宜



【作り方】

1. クック膳にオリーブオイルをいれて、にんにくみじん、ドライトマト、荒みじん、ケッパー、ブラックオリーブは種を取り除き、アンチョビ、粒マスタードをいれる。
2. 中蓋を「閉」の位置にして、外蓋をして電子レンジで1～1分半加熱をする。



3. 加熱した材料をスピードカッターにかけてペースト状になったら完成。



【「やるね！」と言わせる超速本格男メシ】赤ピーマンのひき肉詰め

とろけるように柔らかくなったピーマンと、ひき肉の組み合わせがおいしいお惣菜です。緑のピーマン、黄色のピーマンなど、色とりどりのピーマンで作るのもいいでしょう。（千葉真知子）

※電子レンジは 700W を推奨

【材料】（6 個分）

ひき肉	200g
片栗粉	大さじ 1
赤ピーマン	3 個
片栗粉	適宜

A（調味料）

水	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 5



【作り方】

- 1 ボウルにひき肉を入れてよく練り、片栗粉を加えさらに混ぜる。



- 2 赤ピーマンは縦半分になり、種を取り除いておく。薄く片栗粉をふって 1 のひき肉を詰める。
- 3 クック膳に 2 の赤ピーマンの肉を詰めた部分を下に向けて入れ、A の調味料を加える。中蓋を「閉」の位置にセットし、外蓋をして電子レンジで 8～9 分加熱したら完成。



【「やるね！」と言わせる超速本格男メシ】プルゴキ

秘伝のたれは、韓国の医者である友人に昔教えていただき、すっかり我が家の定番メニューとなりました。

(千葉真知子)

※電子レンジは 700W を推奨

【材料】

牛肉薄切り	150 グラム
玉ねぎ	1 個
人参	小半分
にら	1 束
ピーマン	1 個
赤パプリカ	1/2 個
生しいたけ	1 枚
ねぎ	半分
白胡麻	少々
白菜キムチ	1/2 カップ
オリーブ油	小 1



秘伝のたれ

しょうゆ	大さじ 6
砂糖	大さじ 3
すり胡麻	大さじ 3
ねぎみじん	小さじ 1
にんにくすりおろし	小さじ 1
梨すりおろし	半分
コチジャン	大さじ 1
とうがらしパウダー	小さじ 1



【作り方】

1. ボウルに牛肉をいれて秘伝のたれの材料を加えてよく混ぜ、15分ほどつける。
2. 野菜を好みの大きさに切る。
3. クック膳にオリーブ油小さじ1をいれて、牛肉、キムチ、野菜を加え、牛肉をつけこんだたれを入れる。
中蓋を「閉」の位置にして、外蓋をして電子レンジで5分加熱をしたら完成。

