

## 【「やるね！」と言わせる超速本格男メシ】松たけごはん

秋におすすめのきのこの炊き込みごはんです。（千葉真知子）

### 【材料】

米	2 カップ
だし汁	2 カップ半
松たけ	1 本
乾燥あぶら揚げ	1 枚
しょうゆ	大 3
みりん	大 1
砂糖	小 1
塩	小 2/3



### 【作り方】

1. クック膳に米をいれてよくとぐ。出汁をいれて1時間ほど漬け込む。
2. 1にまつたけを手でさいて入れ、あぶらあげは手でもんで入れる。しょうゆ、みりん、塩少々を加えて混ぜる。



3. 中蓋を「開」の位置にし、外蓋をして電子レンジで15分加熱をする。5分蒸らす。



### ～昆布とかつおで出汁を取る場合～

1. 昆布10cmにはさみで1cm間隔の切込みを入れる。クック膳に昆布、水4カップ、厚削りのかつお節3～4枚入れる。



2. 中蓋を「閉」の位置にし、外蓋をして電子レンジで7分加熱をし、そのまま冷ます。

## 【「やるね！」と言わせる超速本格男メシ】牛丼

牛肉のうまみとたまねぎのうまみが絶妙のバランス。これもクック膳ならではの味です。（千葉真知子）

### 【材料】

牛肉スライス	200g
たまねぎ	大 1 個
しょうゆ	大 2 と 1/2
みりん	大 2
砂糖	大 1
水	大 1
かつお厚削りのもの	1 枚



### 【作り方】

1. たまねぎは半分に切ってさらに1センチに切る。
2. 牛肉は3センチに切る。



3. クック膳にたまねぎ、牛肉をいれて、調味料も加えて手でよく混ぜる。



4. 中蓋を「閉」の位置にし、外蓋をして電子レンジで7～8分加熱をする。



## 【「やるね！」と言わせる超速本格男メシ】鶏肉の照り焼き

照り焼きを簡単においしく作ることが出来ます。(千葉真知子)

### 【材料】

皮付き鶏もも肉 250g

A

しょうゆ 大3

みりん 大2

砂糖 大1



### 【作り方】

1. 鶏肉の皮面を上にしてクック膳に入れ、Aの調味料を全体にかかるように混ぜる。



2. 中蓋を「閉」の位置にし、外蓋をして電子レンジで7分加熱する。

