

いつもお世話になっております。秋田ディエックス(株)です。  
お出かけしづらいこの時期、お家にずっといるのも大変ですよ…  
毎日のお料理疲れ解消のため、簡単に美味しくできる  
「ほったらかしレシピ」をご紹介します。



秋田ディエックス株式会社  
TEL018-862-6808  
FAX018-824-4411

カラーバージョンございます。担当営業員  
までお気軽にお声をお掛けください。

## ほったらかしで とろとろ角煮



### 料理レシピ

#### 材料 (3人分)

豚バラ肉ブロック	400g
○醤油・酒・みりん	各大さじ4
○砂糖	大さじ2
○黒酢	大さじ1
○水	400ml
○おろし生姜	大さじ1
○八角	1個
○長ネギの青い部分	5cm

### 作り方

- ①豚バラ肉は適当な大きさに切る。
- ②フライパンに①を並べて中火にかけ、両面がこんがりとし色が焼くまで焼く。
- ③炊飯器に②を入れ、○を加える。蓋を閉め、ふつうに炊く。

## 炊飯器&ホットケーキミックス使用 りんごケーキ



### 材料 (1台人分)

りんご	1個
☆バター	大さじ1
☆砂糖	小さじ1
★ホットケーキミックス	200g
★牛乳	120cc
★卵	1個
★砂糖	大さじ1

### 作り方

- ①りんごを薄くスライスし、レンジ用耐熱容器に入れる。  
☆を加え、蓋をしてレンジ600wで5分加熱する。

- ②★をボールに入れ混ぜ合わせる。
- ③炊飯器の底に1のりんごを円を描くように並べる。
- ④炊飯器の中に★を加える。
- ⑤炊飯ボタンを押す。切れたら竹串を刺して火が通っていることを確認。

もし中まで火が通っていない場合は、再炊飯してください。

## レンジでかんたんペペロンチーノ

### 作り方

- ①スパゲッティを茹でます。  
茹で時間はいつもより3分ほど少なめで。
- ②茹で上がる少し前に、  
大きめのお皿に★の材料を入れておきます。
- ③茹で上がったパスタを先ほどのお皿に入れます。  
茹で汁も少し入れたいので、湯切りは適度に！
- ④軽く混ぜたら、ラップをかけてレンジで2分(500W)チン！  
油が入っているので、温め過ぎには要注意です。
- ⑤ちぎったサラダ菜、パセリを乗せて完成です！

### 材料 (1人分)

スパゲッティ	100g
サラダ菜	4枚
★鷹の爪(輪切り)	ひとつまみ
★にんにくチップ	ひとつかけら分
★塩コショウ	1~2振り
★オリーブオイル	大さじ1
パセリ(無くてもOK)	ふたつまみくらい



少しずつ外出しやくすなってきましたが、まだまだ油断は禁物です。

おうちの中での上手な過ごし方を工夫して、世界が元に戻る時まで元気に乗り切っていきましょう！