

見れば作れる! 写真図解式レシピ

# 食べようぜ

Vol.02

ORANGE PAGE BOOKS  
定価680円

もっとかんたん!

別冊 オレンジページ

仕事終わって帰ってから作るんだもの、  
かんたんでなくちゃ、もちろん、おいしくもなくちゃ。

料理男子も



自炊女子も



帰って、作って、すぐ食べる  
めんどくさくない

## 夜ごはん

へとへとに疲れた夜の  
手間なししっかりごはん

お財布がピンチな夜の  
安上がりコスバごはん

ヘルシーにしたい夜の  
野菜たっぷり免罪符ごはん

かんたんなのに見栄えがいい

これぞ「持ってる」  
おつまみ!



あの人と  
「ごはん」の話  
榮倉奈々  
さん



リアルな台所、  
拝見いたします

パノラマ  
キッチン百景



秘伝 使いたいとき、  
使いたい分だけ、使える!  
パラパラ パキパキ  
フリージング

無印良品のレトルト食品で  
魅惑の夏メシ、  
こんなにできた。

### オクラの じゃじゃうま麺 角切り トマトのせ

カロリー……682kcal  
塩分………3.4g  
(ともに全量)

中華生麺1玉は  
ゆでて冷水にとり、  
水けをきる。



予熱  
2~3分

サラダ油  
…小さじ1

トウバンジャン  
豆板醤  
…小さじ½

ごま油  
…小さじ1

豚ひき肉…80g

1 豆板醤、しょうが、  
ひき肉を焼きつける

🔥🔥🔥 中火 ⌚ 1分



しょうがのせん切り  
…½かけ分

2 野菜を周囲に置き、  
焼く

🔥🔥 中火 ⌚ 2分



ねぎの  
小口切り  
…¼本分  
オクラ…6本  
(板ずりして水洗いし、  
幅1cm)

3 みそだれを加えて  
混ぜながら煮立て、  
麺にのせ、トマトを散らす

🔥🔥 中火 ⌚ 1~2分



みそだれ  
酒…大さじ1  
みそ…小さじ2  
しょうゆ…小さじ2  
片栗粉…小さじ2  
砂糖…小さじ1  
水…¼カップ

🌀 混ぜる