

かんたんごはんを作ろう～主食編

<レンジでピラフ> (1人分)

材料

ごはん		茶碗1杯
ハム	(角切り)	2枚
しめじ	(ほぐす)	1/5房
しらす干し		大さじ1
ねぎ	(小口切り)	1本
バター		10g
しょうゆ		少々

作り方

- ①ねぎとハムを切る。
- ②クッキングシートにごはんをひろげ、具とバターをのせ、しょうゆをふる。
- ③キャンティ包みにして、電子レンジで3～4分程度加熱をする。

<お手軽ビーフン炒め> (1人分)

材料

きんぴらごぼう		適量
(ごぼう、にんじん こんにゃく、さつま揚げ など)		
ビーフン		20g
ごま油		小さじ1

作り方

- ①ビーフンは熱湯に3分程度つけて戻す。
- ②フライパンにごま油を熱し、ビーフンときんぴらを炒める。

※残ったきんぴらをリメイクできます。

<豚キムチごはん> (1人分)

材料

ごはん		茶碗1杯
ぶた肉		20g
白菜キムチ	(ざく切り)	10g
たくあん	(千切り)	10g
ねぎ	(小口切り)	5g
ごま油		小さじ1弱
しょうゆ		小さじ1/6
みりん		小さじ1/6
酒		少々

作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②材料を切る。
- ③フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、白菜キムチとたくあん、調味料を入れて炒め、最後にねぎを加える。
- ⑤ごはん④の具を混ぜ合わせる。

かんたんおかずを作ろう～主菜編

<生揚げのジンジャー炒め> (1人分)

材料

厚揚げ (角切り)	1丁
おろししょうが	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
油	適量

作り方

- ①厚揚げを切る。
- ②フライパンに油をひき、厚揚げを焼く。
- ③両面焼けたら調味料を入れてからめる。

<サラダオムレツ> (1人分)

材料

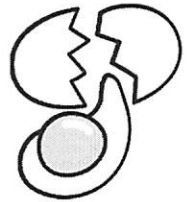
卵	1個
ポテトサラダ	50g
アルミカップ	1枚
ケチャップ	適量

作り方

- ①アルミカップにポテトサラダをのせる。
 - ②卵を荒く溶き、サラダの上にかける。
 - ③トースターで卵が固まるまで焼く。
- ケチャップをかける。

(加熱の目安の時間:7分)

※残ったポテトサラダをリメイクできます。



<和風オムレツ> (1人分)

材料

卵	1個
ひじきの炒め煮	50g
アルミカップ	1枚

作り方

- ①卵をよく溶き、その中にひじきの炒め煮を混ぜる。
- ②アルミカップに流しいれて卵が固まるまでトースターで焼く。

(加熱の目安の時間:7分)

※残ったひじきの煮物をリメイクできます。



<豚肉のごま焼き> (1人分)

材料

豚肉	1枚
しょうゆ	小さじ1
小麦粉	適量
卵	適量
ごま	5g
油	適量

作り方

- ①豚肉にしょうゆで下味をつける。
- ②フライを作る手順で、①に小麦粉・卵・ごまをまぶす。
- ③②をフライパンで焼く。

<豚肉のしょうが焼き> (1人分)

材料

豚肉(こまぎれ)	125g
たまねぎ (ほそ切り)	1/8個
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/4
おろししょうが	少々
片栗粉	適量
油	適量

作り方

- ①玉ねぎを切る。
- ②豚肉に、しょうゆと酒、みりん、さとう、おろししょうがを混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒める。たまねぎも加え、火が通るまで炒める。

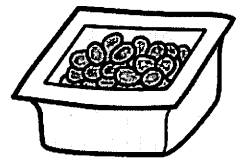
<みそ納豆> (1人分)

材料

納豆	30g
豚ミンチ	10g
ねぎ	5g
油	適量
赤みそ	7g
砂糖	1g
みりん	2g

作り方

- ①油で豚ミンチを炒める。
- ②①に納豆と調味料を加え、さっと炒める。
- ③②に火が通ったら、みじん切りにしたねぎを加えて火を止める。



<はんぺんハンバーグ> (1人分)

材料

はんぺん	30g
鶏ミンチ	15g
むき枝豆	5g
ホールコーン	5g
油	適量

作り方

- ①二重にしたビニール袋にはんぺんをちぎりながら入れ、よくもみつぶす。
- ②①の中に鶏ミンチとむき枝豆、ホールコーンを加えよく混ぜる。
- ③袋から出して小判型に形を整える。
- ④フライパンに油をひき、両面をしっかりと焼く。

かんたんおかずを作ろう～副菜編

<切干大根とハムの中華あえ> (1人分)

材料	
切干大根	20g
ハム (千切り)	40g
むき枝豆	20g
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ①切干大根は水でもどし、さっと茹でて冷ましておく。
- ②むき枝豆はさっと茹でて冷ましておく。
- ③水切りをした切干大根とむき枝豆、ハムを調味料であえる。

<ハムとキャベツのカレー風味> (1人分)

材料	
ハム (短冊切り)	30g
キャベツ (ざく切り)	100g
油	小さじ1
水	50ml
カレー粉	少々
塩	少々

作り方

- ①鍋に油を熱し、キャベツを入れて炒め、ハムを加える。
- ②①に塩、カレー粉、水を加えて少し煮る。

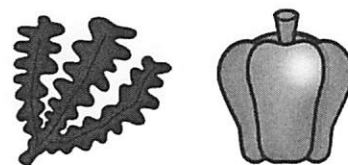


<わかびーあえ> (1人分)

材料	
ピーマン (千切り)	15g
もやし	25g
しそわかめ	2g

作り方

- ①ピーマンを切る。
- ②もやしとピーマンをさっと茹でて冷ましておく。
- ③水気をしぼった野菜をしそわかめであえる。



<たくあんあえ> (1人分)

材料	
たくあん	15g
キャベツ	50g
きゅうり	10g
塩	少々
いりごま	少々

作り方

- ①材料を切る。
- ②キャベツときゅうりをさっと茹でて冷ましておく。
- ③たくあんと水気をしぼった野菜にごまを加えて混ぜ合わせる。

<ブロッコリーのマヨネーズ炒め> (1人分)

材料	
茹でたブロッコリー	50g
にんじん (千切り)	10g
キャベツ (ざく切り)	20g
ハム (短冊切り)	10g
マヨネーズ	8g
しょうゆ	少々
けずり節	1g

作り方

- ①材料を切る。
- ②半量のマヨネーズで①をフライパンで炒める。
- ③仕上げに残りのマヨネーズとしょうゆで味付けし、けずり節をまぶす。



<切干大根の炒めサラダ> (1人分)

材料	
切干大根	5g
ピーマン (千切り)	5g
にんじん (千切り)	5g
すりごま	0.5g
ごま油	1g
しょうゆ	3g
酢	2g

作り方

- ①切干大根はもどす。長ければ切る。
- ②ピーマン、にんじんを切る。
- ③ごま油で野菜を炒め、調味する。
仕上げにごまをふる。
(好みでとうがらしを入れてもよい)



<ピーマンのじゃこいため> (1人分)

材料	
ピーマン (千切り)	1/4袋
しらす干し	3g
ごま	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/4
めんつゆ	小さじ1/4

作り方

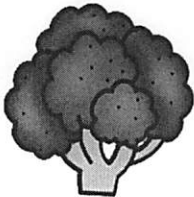
- ①ピーマンを切る。
- ②フライパンでごま油を熱し、しらす干しを加え、カリカリに炒める。
- ③②の中にピーマンを入れ炒め、めんつゆをかけ、ごまをふる。



<ブロッコリーのマヨチーズ焼き> (1人分)

材料

茹でたブロッコリー	50g
ミックスベジタブル	20g
とろけるチーズ	1枚
マヨネーズ	適量
アルミカップ	1枚



作り方

- ①アルミカップにブロッコリーとミックスベジタブルをいれる。
 - ②マヨネーズをかけ、とろけるチーズをのせる。
 - ③トースターで、チーズがとけて焼き目がつくまで焼く。
(加熱の目安の時間:5分)
- ★茹でたブロッコリーの代わりに冷凍のブロッコリーを電子レンジで加熱したものを使うと簡単に作ることができます。

<ツナとキャベツのトースター焼き> (1人分)

材料

・キャベツ	40g
・ミックスベジタブル	20g
・ツナ缶	10g
・マヨネーズ	適量
・塩	少々
・こしょう	1枚
・アルミカップ	

作り方

- ①アルミカップにキャベツとミックスベジタブル、ツナをいれる。
 - ②塩こしょうとマヨネーズをかける。
 - ③トースターで、焼き目がつくまで焼く。
(加熱の目安の時間:5分)
- ★カット野菜を利用すると簡単に作ることができます。



<トマトときゅうりのパクパクサラダ> (1人分)

材料

トマト	(ざく切り)	1/4個
きゅうり	(乱切り)	1/4本
ねぎ	(小口切り)	1/2本
すりごま		大さじ1/2
めんつゆ		小さじ1
ごま油		小さじ1弱
さとう		少々

作り方

- ①野菜を切る。
きゅうりには塩をかるくふっておく。
- ②ねぎとめんつゆ、ごま油、さとうを合わせておく。
- ③きゅうりの水気をしぼる。
- ④野菜と②を混ぜ合わせる。