白和え

定番のお惣菜と豆腐を混ぜ合わせるだけで、 懐かしいお袋の味ができ上がり!



●作り方

- ①耐熱皿にクッキングシートを敷いて豆腐をのせ、電子 レンジに1分かけて水切りをする
- ②豆腐をつぶしてインゲン、ひじきを混ぜる。
- ③味が薄ければめんつゆを入れて混ぜ、味を調える。



豆	腐	小1パック	
いんげんのごま和え			
ि	ごきの煮つけ	小1パック	
※ごま和えはほうれん草や小松菜でもOK			

レンジ茶碗蒸し

使うスープ次第で、和風・中華・洋風と いろいろな茶碗蒸しが楽しめます。



●作り方

- ①耐熱の容器にぬるま湯(50℃位)を180cc入れ、かき混ぜる。
- ②溶き卵を①に入れて、よく混ぜる。
- ③かいわれなどを②の上に飾る。
- ④容器にラップをふわっとかけてレン ジの弱で約5分半を目安に加熱する。

耐熱容器は大きめのマグカップなどでOK。 春雨などがどっさり入ったスープを使う時は 普通の分量でスープ作り、冷ましてから卵を混 ぜて、長めにレンジにかけましょう(7分~8分)

材 彩



呵	1個
粉末スープまたはカップスープ	1個
お湯	180cc
あればかいわれ、かにかまぼこ	- 少々

- ◎使えるスープの例
- 吸い物/わかめスープ/中華スープ/コンソメスープ オニオンスープ
- ◎トッピング材料
 - うなぎ/ウインナー/青菜/ゆずの皮(和風の場合の香り付け)
- ◎アレンジメニュー

卵とスープを混ぜてフライパンで焼けば卵焼きの完成!!

コンビニ風 炊き込みご飯

包丁もまな板も使わず、 混ぜて炊くだけの簡単炊き込みご飯です。



●作り方

- ①炊飯器に米を入れ、普通の水加減をする。
- ② めんつゆ大さじ1を入れるので①から大さじ1の水を取る。 濃い味付けにしたい場合は、取って捨てる水を多くして、取っただ けめんつゆを追加するか、濃縮タイプのめんつゆを使用する。)
- ③②に焼鳥缶詰 (汁ごと) きんぴらごぼう、甘栗、めんつゆを大さじ1を入れて混ぜ、普通にご飯を炊く。



*	2合
焼鳥缶詰	1缶(70g)
きんぼらごぼう	1パック(50gぐらい)
甘 栗	5~6個
めんつゆ	大さじ1
あれば刻みのり	

◎他にも使える缶詰:赤貝/ホタテ/かに/さんまなど ◎他にも使えるお惣菜:ひじきの煮物/味付けえのき(瓶詰め)

おでんカレー

コンビニのおでんを入れた和風カレー。 ヘルシーにボリュームアップです!!



●作り方

- ①おでんは汁ごと鍋に移し、レトルトカレーも入れて中火にかけて、温める。
- ②皿にご飯を盛って煮込んだおでんを添え、カレールー をかける。

材料



コンビニおでん(大根・コンニャク・卵・厚揚げ) レトルトカレー --------1人分 きんぽらごぼう ------1パック(50gぐらい) ご飯 ------適量

◎他に使える食材:おでんの具/ちくわ/つみれ/ロールキャベツ/きんちゃく/里芋など/肉じゃがこれらの食材を加えることで栄養パランスもよくなります。