

とうがんの洋風スープ

材料 (1回調理分)
 とうがん……………1/2個
 ベーコン……………1パック
 蒸し大豆……………1パック
 コンソメ……………小さじ2
 水……………500cc
 塩……………適宜

作り方
 ① ベーコン、とうがんは食べやすい大きさに切る。
 ② 鍋にベーコンを入れて炒める。
 ③ ②の鍋に水、とうがん、コンソメを入れて煮込む。
 ④ ③に蒸し大豆を入れ塩で味を整えたら出来上がり！
 ※片栗粉でとろみをつけてもおいしいです！



<おすすめどころ>
 和風の味付けが多いとうがんで洋風に味付けしたら子供が大喜びですよ！

豚小間のポークビーンズ

材料 (4人分)
 豚小間肉……………120g
 ミックスビーンズ……………120g
 ブチトマト……………16個
 玉ねぎ……………1/2個
 トマトケチャップ } 適量
 洋風スープ }
 オリーブオイル }
 塩・コショウ }

作り方
 ① ブチトマトはへたを取り、食べやすい大きさに切る。
 ② 豚肉は一口大に切り、塩コショウで下味をつける。
 ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
 ④ オリーブオイルで②をさっと炒める。
 ⑤ ④に③を加え、しんなりするまで炒める。
 ⑥ ミックスビーンズ、①を加え、洋風スープ、トマトケチャップを加えて煮込む。
 ⑦ 最後に塩コショウで味を調えたら完成！



<おすすめどころ>
 豆類がたくさんとれますよ！お弁当に入れても、色鮮やか！



ほうれん草のなめたけあえ

材料 (4人分)
 ほうれん草……………1把
 だし汁……………1カップ
 しょうゆ……………小さじ1/2
 塩……………適宜
 なめたけ……………大さじ1/2
 ごま油……………適宜
 ねりからし……………適宜

作り方
 ① ほうれん草は食べやすい大きさに切りゆで、水気をしぼる。
 ② だし汁に味を調え冷ましておく。
 ③ ②に①を入れ、だし浸しをつくる。
 ④ ねりからしとごま油をあわせる。
 ⑤ ③の汁気をきり、④で味付けなめたけをくわえて出来上がり！



<おすすめどころ>
 とってもかんたんですよ！

豚小間のピザカツ焼き

材料 (4人分)
 豚小間肉……………120g
 黄パプリカ……………1/2個
 玉ねぎ……………1/3個
 ピザ用チーズ……………40g
 乾燥パセリ……………少々
 トマトケチャップ } 適量
 塩 }
 コショウ }

作り方
 ① 豚小間肉を小さく切り、塩コショウで下味をつける。
 ② パプリカ、玉ねぎは横半分切ったから縦にスライスする。
 ③ カップに②の野菜を入れ、①を広げながらのせる。
 ④ ケチャップ、チーズをかけてトースターで焼く。
 ⑤ 焦げ目がついたらトースターから取り出し、乾燥パセリをかけたら出来上がり！



<おすすめどころ>
 トースターで簡単調理！



ひじきとにんじんと卵の炒めもの

材料 (4人分)

たまご…………… 4個
 にんじん…………… 小1本
 戻したひじき…………… 200g
 牛乳…………… 大さじ3
 オイスターソース…………… 大さじ1
 中華スープの素…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 大さじ1
 酢…………… 大さじ1
 油
 塩
 コショウ

適量

作り方

- ① たまごは溶いて牛乳と合わせる。
- ② ひじきはよく洗って水気を切っておく。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し①を半熟状にして取り出す。
- ⑤ 再度フライパンに油を熱し②③を炒める。
- ⑥ 中華スープの素、オイスターソース、しょうゆ、酢、塩コショウで味付けする。
- ⑦ ⑥に④をもどし、さらに炒めて出来上がり！



<おすすめどころ>

ひじきは、煮物よりも好評です！

おからサラダ

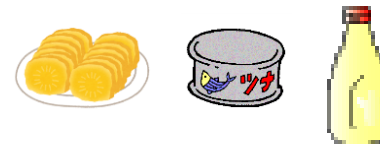
材料 (4人分)

おから…………… 250g
 たくあん…………… 150g
 きゅうり…………… 1本
 塩こんぶ…………… 20g
 シーチキン…………… 1缶
 マヨネーズ
 青じそドレッシング

適量

作り方

- ① たくあん、きゅうりは細切りにする。
- ② シーチキンの油を切る。
- ③ ボウルにすべての材料を入れて、青じそドレッシングマヨネーズであえるだけで出来上がり！



<おすすめどころ>

安くてヘルシーなサラダです！

一度にたくさん作ってお裾分けすると喜ばれますよ！

ハンバーグ

材料 (4人分)

合びき肉…………… 400g
 玉ねぎ…………… 1/2個
 きのこと類…………… 20g
 (椎茸かエリンギ)
 ピーマン…………… 2~3個
 チョコスティックパン・ 1本
 たまご…………… 1個
 牛乳
 塩
 コショウ

適量

作り方

- ① 玉ねぎ、きのこと類、ピーマンはみじん切りにする。
- ② チョコスティックパンを牛乳にひたす。
- ③ ①と②を合びき肉と合わせる。
- ④ ③にたまごと塩・コショウを入れこねる。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を形を整えて焼く。
- ⑥ お好みのソースを作り、かけて食べたり煮込んだりして出来上がり！



<おすすめどころ>

子供の嫌いな野菜や
 冷蔵庫の余り物で作れます！

ミンチのサイコロステーキ

材料 (4人分)

合びき肉…………… 600g
 片栗粉…………… 大さじ3
 塩・コショウ…………… 適宜
 ハーブソルト または
 ガーリックパウダー…………… 適宜
 酒または赤ワイン…………… 少々

作り方

- ① 合びき肉に片栗粉をざっくり混ぜる。スプーンなどで混ぜてこねない。
- ② 肉の入っていたトレイにもどし、上からラップをかけて、手で押す(つぶす)。
- ③ まな板の上にあけ、塩・コショウ、香辛料をふり、サイコロのカットする。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。
- ⑤ 仕上げに酒または赤ワインをふる。
- ⑥ ソースをかけたら、出来上がり！
 (おろししょうゆソースがおすすめ)



<おすすめどころ>

ハンバーグより簡単で
 おいしいですよ！