

手軽で簡単！フライパン1つでOK！お弁当の1品にもなります。

1 ツナと野菜のチーズとじ

【材料 4人分】

- | | |
|----------------|---------------------|
| ・ツナ水煮缶……………60g | ・ミックスベジタブル……………120g |
| ・小松菜……………65g | ・スライスチーズ……………60g |
| ・サラダ油 | ・塩 |
| ・こしょう | ・しょうゆ……………小さじ1弱 |

【作り方】

- ① 小松菜はよく洗い、茎と葉の部分に分け、2cm程度に切る。
(手でちぎってもよい)
- ② ミックスベジタブルはさっとお湯をかけて、水気をきっておく。
ツナ缶も水気をきっておく。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、小松菜の茎を炒める。
- ④ 小松菜の葉、ツナ、ミックスベジタブルを加えて炒め、塩・こしょう少々
と、しょうゆを加える。
- ⑤ スライスチーズを手でちぎり、③の上に乗せ、ふたをする。
- ⑥ チーズが溶けたらできあがり。

*ツナ缶には油漬けの物とノンオイル（水煮）がありますがノンオイルの物をご使用ください。

(調理時間 5分)

(栄養価 熱量 92kcal/ 蛋白質 7.0g/ 脂質 4.6g)

なべでお湯を沸かす手間もなし！子どもでもできます。
熱を加えると野菜のかさが減り、たっぷり食べることができます。

2 温 野 菜

【材料 4 人分】

- ・キャベツ……………280g
 - ・にんじん……………50g
 - ・しょうゆ
- } アスパラやインゲン、ブロッコリーなど
ある野菜でもOK！

【作り方】

- ① 野菜はよく洗い、食べやすいように切る。
(キャベツは手でちぎってもよい。にんじんはピーラーで剥いてリボン状にしてもよい)
- ② ①をレンジで使える容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジで加熱する。
(600Wでおよそ3分30秒をめやすに)
- ③ レンジから取り出し、しょうゆ少々と万能ごまじゃこをかける。
(好みのドレッシングをかけてもよい)

*レンジから容器を取り出すときは熱いので気をつけましょう

(調理時間 6 分)

(栄養価 熱量 22kcal/ 蛋白質 1.2g/ 脂質 0.1g)

作りおきしておくとかと何かと便利。朝ごはんにもお弁当づくりにも大活躍！
白いご飯やおひたし、サラダや冷やっこにかけたり、卵焼きに入れても。スパゲッティや
お好み焼き、チャーハンに加えてもいいですね。まさに万能！！

3 万能ごまじゃこ

【材料（作りやすい分量）】

- | | |
|----------------|--------------|
| ・ しらすぼし…… 100g | ・ ひじき…… 小さじ4 |
| ・ ごま……… 大さじ2強 | ・ ゆかり…… 小さじ3 |
| ・ サラダ油 | |

【作り方】

- ① ひじきはさっと洗って汚れをおとしてから、水で戻す。戻したひじきはザルにあけて、水気を切る。（ペーパータオルをあてるとよく水気がきれる）
- ② フライパンを熱し、油を入れ、しらす干し、①のひじきを入れて炒る。
- ③ ②がパラリとしたら、ごまを加えて軽く炒る。
- ④ 火を止め、ゆかりを加え混ぜる。

＊青海苔や刻みアーモンドを加えてもいいですね。

（調理時間 5分）ひじきを戻す時間は含めず

（栄養価 熱量 370kcal/ 蛋白質 32.4g/ 脂質 21.2g）

卵のココットをご飯にあう味噌バター風味で。

4 和風ココット

【材料 4人分】

- | | |
|-------------|---------------|
| ・キャベツ……240g | ・しいたけ……4枚 |
| ・ねぎ ……50g | ・卵 ……4個 |
| ・バター……大さじ1 | ・味噌……大さじ1と1/2 |
| ・酒 ……大さじ1 | ・塩 |
| ・こしょう | ・粉チーズ……大さじ2 |

【作り方】

- ① キャベツは1cm幅に切る。しいたけは細切り、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンを熱しバターを溶かし、①を炒め、味噌、酒、塩、こしょうで調味する。
- ③ ココット容器に②を入れ、卵を割り入れ、上から粉チーズを振る。オーブントースターで7～8分ほど焼く。

*昨夜の残りの野菜ソテーやポテトサラダに卵を乗せてココットにしてもいいですね。

(調理時間 12分)

(栄養価 熱量 150kcal/ 蛋白質 10.7g/ 脂質 9.3g)

桜えびと牛乳でカルシウムたっぷり！ミックスベジタブルの代わりにじゃが芋、玉ねぎでも。

5 えびと野菜の簡単ミルクスープ

【材料 4人分】

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ・桜えび……………25g | ・ミックスベジタブル……………60g |
| ・オリーブオイル | ・牛乳……………2カップ |
| ・コンソメ……………小さじ2 | ・水……………2カップ |
| ・塩……………2つまみ | ・こしょう |
| ・片栗粉……………大さじ1/2 | |
| ・水……………大さじ2 | } A |

【作り方】

- ① ミックスベジタブルはさっとお湯をかけ、水気をきっておく。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、桜えびを焦がさないように炒める。
- ③ なべに分量の水を煮立たせコンソメをとかす。ミックスベジタブル、牛乳を加えて弱火で煮る。（牛乳がふきこぼれないように）
- ④ ③が煮立ったら、Aの水溶き片栗粉を加えとろみをつける。そして②の桜えびを加える。

（調理時間 5分）

（栄養価 熱量 108kcal/ 蛋白質 7.9g/ 脂質 4.6g）

植物性たんぱく質、食物繊維たっぷりの健康食材の大豆を、白いご飯にもパンにも合うカレー味で。食欲のない朝でもはしが進みます。

6 カレービーンズ

【材料 4人分】

- | | |
|------------------|---------------------|
| ・ウインナー……………4～5本 | ・水煮大豆……………60g |
| ・玉ねぎ……………60g | ・じゃが芋……………80g |
| ・サラダ油 | ・塩 |
| ・こしょう | ・ケチャップ……………大さじ1と1/2 |
| ・カレー粉……………小さじ1/3 | ・しょうゆ……………小さじ1 |

【作り方】

- ① じゃが芋はいちょう切りにし、レンジで使える容器に入れ、じゃが芋がかぶるくらいの水を加えて（水が少ないとしなびた感じになるので注意しましょう）ラップをかけ、電子レンジにかける（600Wおよそ5分をめやすに）竹串がささればOK。大豆水煮はさっと洗っておく。
- ② ウインナーは輪切り、玉ねぎは1cm程度の角切りにする。
- ③ フライパンを中火にかけ、油を入れ、②を炒める。
- ④ ①のじゃが芋と水煮大豆も加えて炒め、調味料で味付けする。

（調理時間 12分）

（栄養価 熱量 104kcal/ 蛋白質 5.3g/ 脂質 5.4g）

食物繊維、カルシウムが豊富な切り干し大根を子どもでも食べやすいようにソース味で。
切り干し大根は電子レンジを使うとすばやく戻ります。

7 切り干し大根の焼きそば風

【材料 4人分】

- | | |
|----------------|-------------|
| ・切り干し大根……20g | ・にんじん……40g |
| ・もやし……90g | ・ピーマン……45g |
| ・ハム ……40g | ・サラダ油 |
| ・中濃ソース……大さじ1強 | ・しょうゆ……小さじ1 |
| ・ケチャップ……小さじ1/2 | ・塩 |
| ・こしょう | |

【作り方】

- ① レンジで使える容器に切干大根と多めの水を入れ、ラップをかぶせ、電子レンジにかける。（600Wでおよそ4分をめやすに）
切り干し大根が戻ったら、軽く水洗いをして、水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② にんじん、ハムは短冊切り、ピーマンは細切り、もやしは洗っておく。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、にんじん、切干大根、ハムを炒める。
- ④ もやしとピーマンも加えて炒め、調味料で味付けする。

*にんじんは火の通りが悪いので、薄く切ります。
材料の長さや形をそろえるときれいに仕上がります。
時間が経つと味がなじんでくるので、炒めた直後はうす味でも大丈夫です。

（調理時間 10分）切干大根の戻し時間は含めず
（栄養価 熱量 56kcal/ 蛋白質 2.6g/ 脂質 2.4g）