

## 料理名 中華風サラダ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
きゅうり 塩 水 五目ひじきミックス 緑豆春雨 A { ごま油 酢 しょうゆ	1本 少々 適量 25g 50g 大さじ1 大さじ1 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"><li>1 きゅうりを輪切りにし、塩もみする。</li><li>2 五目ひじきミックスを水で戻す。</li><li>3 湯を沸かし、春雨を戻す。</li><li>4 戻した春雨を食べやすい長さに切り、2と混ぜ合わせる。</li><li>5 4を半分にし、1を加えて混ぜ、Aで味付けしてできあがり。</li></ol> <p>※5で半分に分けた残りは、別の料理に使う。</p> 

※コンロの使用時間【 約5 】分

※ 工夫した点



料理名 人参とじゃがいものシリシリ

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
人参 じゃがいも ツナ缶	1本 1個 1缶	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 人参とじゃがいもは皮をむき、千切り用スライサーでスライスする。</li> <li>2 フライパンにツナ缶の油を入れ火にかける。</li> <li>3 2に、1とツナを入れて炒め、火が通ればできあがり。</li> </ol> <div data-bbox="895 786 1356 1288" data-label="Image"> </div>

※コンロの使用時間【 5 】分

※ 工夫した点

## 料理名 ポトフ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
レトルトパウチ食品「じっ くり煮込んだポトフ」 じゃがいも 大根 トマト 水 塩 こしょう	1袋 小1個 小1本 小1個 300cc 少々 少々	<ol style="list-style-type: none"><li>1 ジャがいも、大根を1cm角に切る。</li><li>2 レトルトパウチ食品のポトフを鍋に入れ、火にかける。</li><li>3 2が沸騰したら、1を入れて、根菜が柔らかくなるまで煮る。</li><li>4 煮ている間にトマトを1cm角に切る。</li><li>5 3が煮えたら水を加え、沸騰したら4を入れ、塩、こしょうで味付けしてできあがり。</li></ol> 

※コンロの使用時間【 15 】分

※ 工夫した点

## 料理名 サンチュサラダ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
サンチュ うずら卵水煮 クルトン ミニトマト マヨネーズ	適量 7個 適量 5個 適量	<ol style="list-style-type: none"><li>1 皿にサンチュを敷く。</li><li>2 うずら卵水煮、トマトをそれぞれ半分に切り、1の上盛りに付ける。</li><li>3 クルトン、マヨネーズをかけて、できあがり。</li></ol> 

※コンロの使用時間【      -      】分

※ 工夫した点

料理名 ジャがいもおやき

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
じゃがいも 人参 しょうゆ マヨネーズ	1個 1/2本 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"><li>1 ジャがいもと人参をそれぞれおろし金ですりおろし、しょうゆを加えて混ぜる。</li><li>2 フライパンにマヨネーズを入れ、火にかける。</li><li>3 1を小判型にし、フライパンで両面焼く。</li><li>4 火が通ればできあがり。</li></ol> 

※コンロの使用時間【 5 】分

※ 工夫した点

料理名 大根サラダ

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
大根 しその葉 青じそドレッシング かつお節	小 1/2 本 5 枚 大さじ3 1 袋	<ol style="list-style-type: none"><li>1 大根を千切りにする。</li><li>2 しその葉を千切りにし、トッピング用に少し分けておく。</li><li>3 1と2を混ぜ、ドレッシングをかける。</li><li>4 2で分けておいたしその葉とかつお節をトッピングしてできあがり。</li></ol> 

※コンロの使用時間【      -      】分

※ 工夫した点

料理名 きゅうりと塩昆布のサラダ

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
きゅうり 塩昆布	1本 10g	<ol style="list-style-type: none"><li>1 きゅうりを乱切りする。</li><li>2 キッチンポリ袋に、1と塩昆布を入れて、もむ。</li><li>3 そのまま味がなじむまで置けばできあがり。</li></ol> 

※コンロの使用時間【      —      】分

※ 工夫した点

料理名 お茶漬けパスタ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
パスタ (2分ゆで) お茶漬けの素 油 水	80g 1袋 少々 500cc	<ol style="list-style-type: none"><li>1 鍋に湯を沸かし、沸騰したら半分に折ったパスタを入れ、火を止める。</li><li>2 パスタが柔らかくなったら湯から出し、麺がくっつかないように油をまぶす。</li><li>3 2にお茶漬けの素を加えてあえればできあがり。</li></ol> 

※コンロの使用時間【 3 】分

※ 工夫した点

## 料理名 スティックサラダ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
酢玉ねぎ マヨネーズタルタルソース(市販品) 人参 大根	1/4 個分 1袋  小1本 1本	<ol style="list-style-type: none"><li>1 酢玉ねぎをみじん切りにして、タルタルソースと混ぜ合わせれば、ディップのできあがり。</li><li>2 人参と大根をスティック上に切って皿に盛る。</li><li>3 1を2に付けて食べる。</li></ol> 

※コンロの使用時間【      -      】分

※ 工夫した点