



料理名 簡単ミネストローネ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
トマト水煮 玉ねぎ ベーコン 大豆水煮 水 早ゆでマカロニ 人参 コンソメ 塩 こしょう	1袋 1個 100g 1袋 適量 適量 20g 1個 適量 適量	<ol style="list-style-type: none">1 玉ねぎ、人参、ベーコンをさいの目に切る。2 鍋でお湯を沸かし、早ゆでマカロニをゆでる。3 マカロニが茹で上がったら、1とトマトの水煮、大豆の水煮、コンソメを加えて煮込む。4 ベーコンをフライパンに入れて炒める。5 塩、こしょうで味を整えてできあがり。 

※コンロの使用時間【 8 】分

※ 工夫した点

料理名 お雑煮

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
葉付大根 餅 うどんスープ 人参 水	小1本 3個 2袋 1/2本 500cc	<ol style="list-style-type: none">1 大根は皮をむき、薄く半月切りにする。2 人参は皮付きのまま薄く切る。3 餅は4等分する。(切り込みが入っているので簡単に手で割れる)4 鍋にうどんスープと水を入れ、1、2を入れて火にかける。5 4が沸騰したら餅を入れて煮る。6 餅が柔らかくなったらできあがり。 

※コンロの使用時間【 5 】分

※ 工夫した点


料理名 春雨の炒め物

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
乾燥春雨 湯 青菜 人参 玉ねぎ ベーコン 水 だしの素 しょうゆ 乾燥カットわかめ 塩 こしょう	1袋 適量 1束 1本 1個 5枚 適量 適量 適量 適量 適量 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1 春雨をお湯につけて戻す。 2 青菜、人参、ベーコンを食べやすい大きさに切る。 3 玉ねぎを半分に切り、縦に薄くスライスする。 4 ベーコンをフライパンに入れて炒める。 5 4に青菜、人参、玉ねぎを入れて炒める。 6 1で戻した春雨を調理バサミでカットし、5に入れて炒める。 7 6に水とだしの素を入れて煮る。 8 7に乾燥わかめを加える。 9 塩、こしょうで味を整えてできあがり。 <div data-bbox="842 1323 1409 1756" style="text-align: center;"> </div>

※コンロの使用時間【 10 】分

※ 工夫した点

料理名 さばバーグ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
玉ねぎ 人参 乾パン さば缶 ベーコン	小 1/2 個 小 1/2 本 適量 1 缶 適量	<ol style="list-style-type: none">1 玉ねぎと人参をおろし金ですりおろす。2 砕いた乾パンを1に混ぜる。3 水気を切ったさばを2に入れ、4つにわけ、ハンバーグ状にまとめる。4 フライパンにベーコンを入れ、弱火で焼き、油が出てきたら、3を入れて焼く。 ※ベーコンは適当な焼き加減で取り出す。5 焼きあがればできあがり。 

※コンロの使用時間【 5 】分

※ 工夫した点