


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">1 きゅうりを輪切りにし、塩もみする。2 五目ひじきミックスを水で戻す。3 湯を沸かし、春雨を戻す。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。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。 <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 まぐろフレーク味のサラダ


材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
五目ひじきミックス 春雨 まぐろフレーク缶	} 中華風サラ ダで作った 材料の 1/2 1缶	1 フランパンに、水で戻した五目ひじきミックスと、お湯で戻した春雨を混ぜ合わせたもの（中華風サラダで作った材料の 1/2）を入れ、まぐろフレーク缶を混ぜて、火にかける。 2 全体に火が通ったらできあがり。



※コンロの使用時間【 2 】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"> 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。 2 フライパンにツナ缶の油を入れ火にかける。 3 2に、1とツナを入れて炒め、火が通ればできあがり。 <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </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">1 ジャがいも、大根を1cm角に切る。2 レトルトパウチ食品のポトフを鍋に入れ、火にかける。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。4 煮ている間にトマトを1cm角に切る。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。 

※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">1 皿にサンチュを敷く。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。3 クルトン、マヨネーズをかけて、できあがり。 

※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">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。2 フライパンにマヨネーズを入れ、火にかける。3 1を小判型にし、フライパンで両面焼く。4 火が通ればできあがり。 

※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">1 大根を千切りにする。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。3 1と2を混ぜ、ドレッシングをかける。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。 

※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">1 きゅうりを乱切りする。2 キッチンポリ袋に、1と塩昆布を入れて、もむ。3 そのまま味がなじむまで置けばできあがり。 

※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">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。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。3 2にお茶漬けの素を加えてあえればできあがり。 

※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"> 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。 2 人参と大根をスティック上に切って皿に盛る。 3 1を2に付けて食べる。 <div data-bbox="874 678 1374 1111" data-label="Image"> </div>

※コンロの使用時間【 - 】分

※ 工夫した点