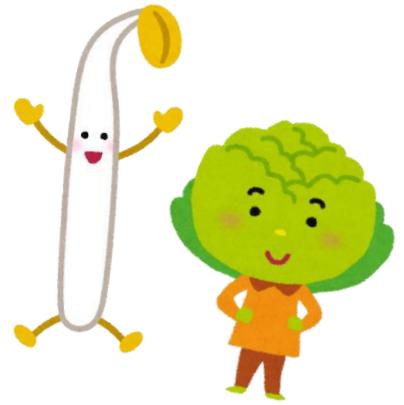


☆献立・レシピ☆



①鯖缶のチーズ焼き

◎材料(1人分)

| | |
|------------------|------------|
| 鯖缶(水煮) | 1/2 缶(50g) |
| 玉ねぎ | 1/2 個 |
| にんじん | 1/2本 |
| ケチャップ | 大さじ2 |
| チーズ(ピア用・とろけるチーズ) | 適量 |
| 塩コショウ | 少々 |

◎作り方

①玉ねぎは半分に切ってから、切った面を下にして繊維に対して垂直に断ち切るように3mm幅に薄切りにする。にんじんは縦半分に切ってから、切った面を下にして3mm幅に薄い半月切りにする。



繊維に沿って切る→食感を残せる・形が崩れにくい
繊維を断ち切るように切る→火の通りが早く、やわらかい



②鯖缶は水気を切り耐熱皿に玉ねぎ、にんじん、鯖を入れる。(鯖は食べやすい大きさにほぐす)

③ケチャップ、塩コショウ、チーズの順に乗せてオーブンで焼く。

鯖缶はEPA・DHAが豊富！
臭みが大丈夫な方は缶詰の残り汁も一緒に入ると◎

☆残った鯖缶には。。。

- ・フライパンにオリーブオイルを注いでチューブにんにくを炒め、ほぐした鯖缶を加えて中火で炒めるように加熱し、塩胡椒で味つける→鯖缶アヒージョに！
- ・胡椒とお醤油をちょっとたらしマヨネーズをかける→ご飯のおともに！

☆鯖缶の味付き(味噌・醤油など)を使用しても美味しい！その時はチーズをのせるだけで美味しい！

鯖缶の代わりに、いわし水煮・さんま水煮・ツナ缶でも作ってみてください😊

②やみつきキャベツ

◎材料(1人分)

| | |
|----------|---------------|
| キャベツ | 1/4の半分(約130g) |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 塩昆布 | 5つまみ |
| 塩 | 1つまみ |
| 白ゴマ | 少々 |
| にんにくチューブ | 1cm程度 |

◎作り方

- ①キャベは一口大に手でちぎる。 芯の部分は細かく切る。
- ②ビニール袋にすべての材料を入れ、全体に味がいきわたるよう揉み込む。



ポリ袋で調理することで
洗い物ゼロに！

- ③そのまま10分ほど置いておく。
- ④ビニール袋から取り出し、白ゴマを振りかける

☆キャベツが残っていてどうしよう、、、なんて時に！多めに作っても冷蔵庫で3~4日保存できるので作り置きにもオススメです。

☆ごま油・にんにくが苦手な方へのアレンジ

- ・切ったロースハム・マヨネーズ・オリーブオイル・カレー粉・塩を入れてカレー風味に
- ・塩とねぎとポン酢でさっぱり風味に
- ・マヨネーズ・酢・塩・砂糖・コンソメの素でコールスロー風に

③もやしのめんつゆ炒め

◎材料(1人分)

| | |
|--------|-------|
| もやし | 1袋 |
| めんつゆ | 大さじ2 |
| ごま油 | 大さじ1弱 |
| 塩・こしょう | 少々 |

◎作り方

①もやしは袋から取り出しよく水で洗う。

もやしは購入時になるべく
ひげ根が少ないものを選ぶ
と良い◎

②フライパンにごま油を熱し、水をよくきったもやしを入れて強火で炒める。

③火が通ったら中火にしてめんつゆ、コショウを入れて炒め合わせる。

もやしは強火でさっと炒め
るのが◎炒めすぎには
注意！

☆もやしは美味しい・安い・簡単で楽ちん料理に最適！

◎もやし炒めのアレンジ

和風アレンジ…バターと醤油でコクもアップ

酒・みりん・醤油・だしの素できんぴら風

洋風アレンジ…オリーブオイル・にんにく・赤唐辛子でペペロンチーノ風

韓国風アレンジ…キムチ・醤油と炒めてキムチ炒め

コチュジャン・醤油・砂糖・酒と炒めてプルコギ風

☆炒める時のポイント☆

高温で短時間で加熱するのでビタミンなどの栄養素の損失が少ないのが特徴なため下ごしらえが重要！

◎切り方をそろえる…違う食材を同時に炒める場合は、火の通りが均一になるよう大きさや形を合わせたきり方にする。

◎野菜の水気をとる…油はねや仕上がりが水っぽくなる原因に！

◎材料によっては、加熱しておく…火が通りにくい野菜はあらかじめレンジで加熱しておくとも早く火が通る。