

フライパンで鮭のみりん醤油焼き



【材料 3人分】

生鮭 3切れ
A { みりん 大3
しょうゆ 大1/2
塩 少々
こしょう 少々
小口切りねぎ 適量

【作り方】

- ① 鮭に軽く塩、コショウを振る。ビニール袋に鮭とAを入れて口を縛り、1時間以上冷蔵庫に入れておく。
- ② フライパンで①をこんがり焼く。
- ③ お皿にのせて、小ねぎを散らす。

人参のバナナマヨ和え



【材料 3人分】

にんじん 1/2本 (70g)
バナナ 1/2本 (60g)
A { プレーンヨーグルト 15g
マヨネーズ 大1
レモン汁 小1/2
レーズン 15g

【作り方】

- ① 人参は皮をむいて千切りにし、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ② ボウルにバナナを入れ、フォークで大きな塊がなくなるまでよくつぶす。
- ③ ②にAを加えて混ぜる。
- ④ ①の人参に③とレーズンを加えて和える。

にんじんシリシリ

【材料 3人分】

にんじん	中1本
ニラ	3株
ツナ缶	1/2缶
だしの素	小1/2
塩	一つまみ
卵	1個
サラダ油	大1弱



【作り方】

- ① 人参はシリシリ（千切り）にする。ニラは3cm長さに切る。
- ② フライパンに油を入れ、中火でフライパンを温める。
- ③ にんじんをしんなりするまで炒め、ツナ缶を汁ごと入れ全体に絡まるようにほぐしながら、ニラを入れさつと混ぜ、だしの素を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 溶いた卵を回しかけ、軽くほぐしながら、卵に火が通ったら出来上がり。

カル鉄ごまマヨ和え

【材料 3人分】

乾燥目ひじき	5g	
ほうれん草	100g	
にんじん	25g	
ツナ缶	1/2 缶 (35g)	
A	マヨネーズ	大 1 と 1/2
	すりごま	大 1
	しょうゆ	大 1/2
	砂糖	小 1
	酢	小 1/2

【作り方】

- ① 戻したひじきはザルにあげて流水で洗い流し、30秒湯がき水気をきる。
- ② ほうれん草は根の先を切り落とし、よく洗う。
にんじんは細切りにする。
- ③ にんじんは塩少々入れた湯で2分茹でザルにあげる。ほうれん草は先に茎から30秒茹でてから、葉を30秒茹でてザルにあげ、冷水にとって冷ましぎゅっと絞って4cm長さに切る。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ、ほうれん草、ニンジン、ひじき、汁気をきったツナ缶を加えて混ぜ合わせる。

レンジで人参と大葉の和え物

【材料 4人分】

にんじん	1本
大葉	4枚
しょうゆ	小1/2
ごま油	小1/2
すりごま	お好みで

【作り方】

- ① 人参と大葉は千切りにする。
- ② 耐熱ボウルに人参を入れてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ③ ②に大葉、しょうゆ、ごま油、を加えて和え、器に盛りすりごまをふる。

※大葉の代わりに三つ葉や絹サヤでもよい



【常備菜】切り昆布の麺つゆ煮

【材料 3人分】

切り昆布	50g (乾燥 20g)
人参	25g
シメジ	50g
油揚げ	1枚
水	50ml
麺つゆ(2倍濃縮)	大さじ 1/2

【作り方】

- ① 切り昆布は長ければ食べやすく切る。
にんじんは細い千切りにし、油揚げは細かく刻む。しめじはほぐす。
- ② 材料を全てお鍋に入れて、蓋をし、沸騰後弱めの中火で5分煮る。時々かき混ぜる。



高野豆腐とほうれん草の巣ごもり卵



【材料 4人分】

高野豆腐	4枚
ほうれん草	1束
卵	4個
A	だし汁 3カップ
	砂糖 大4
	みりん 大2
	しょうゆ 大1
	塩 ひとつまみ

【作り方】

- ① 高野豆腐は戻してから半分に切る。
- ② 鍋にAを入れて煮立てる。高野豆腐を入れて弱火で15分煮る。
- ③ 食べやすく切ったほうれん草を高野豆腐を覆うように乗せ、卵を割り落とし蓋をする。卵に火が通ったら、火を止めて出来上がり。