

家にある消費材で作るお助けレシピ！

超、時短の さんまチャーハン

ホームベーカリーで ごはんパン

- ・ごはん(冷めたもの) 100g
- ・水 or 牛乳 140g
- ・強力粉 250g
- ・素精糖 25g(好みて減量、なしでも OK)
- ・塩 1g
- ・なたね油 15g(バターでも OK)

パンケースに順に入れてセットし、ドライイースト 3g を投入口に
いれて「早焼きコース」でスイッチをいれる。レーズンやクルミを
入れたり、生地ココアやコーヒーを入れたりすると楽しめます。

- ・ごはん(炊きたてでも冷ご飯でも)
- ・さんま蒲焼缶
- ・刻んだネギ(京セリ、水菜でも)
- ・いりごま、刻み紅しょうが 適宜

熱して油をひいたフライパンに、ご飯とさんま蒲焼缶
を汁ごと入れて炒める。刻んだネギ、いりごま、刻み
紅しょうがを加えて出来上がり。ご飯 2 合程度に
さんま缶 1 缶を目安にして、塩こしょうで調整する。

子どもと 一緒に

炊飯器で手間なし オムライス

- ・お米・2 合
- ・ケチャップ・大さじ 4~5 (好みて増減)
- ・冷凍チキンハンバーグ・4 個ぐらい。多いほど美味しい
→(なければ鶏肉 or ウィンナー等とみじん切り玉ねぎ)
- ・じゃがいも、にんじん(炊飯器に入るよう中ぐらいの大きさを各 1) バター・適宜
- ・卵、塩こしょう、牛乳(あれば)、なたね油、バター(あれば)

- ① 釜に普段ご飯を炊く時と同じように米と水(1 割減)を入れ、それにチキンハンバーグとケチャップをのせる。
更に皮つき丸ごとのじゃがいもとにんじんをのせ普通に炊く。炊きあがったらじゃがいも、にんじんを取り
出す。チキンハンバーグをほぐしながら、ケチャップを均一になるよう混ぜ込むとチキンライスに。お皿にこんもりと盛っておく。
- ② じゃがいも、にんじんはひと口大に切ってバターをからめて付け合わせとする。
- ③ 溶いた卵に牛乳を入れ、塩・こしょうする。熱したフライパンになたね油をひき、あればバターも溶かして卵を
焼く。完全に火を通すより半熟ぐらいで、①の皿に盛ったチキンライスの上に卵焼きをのせ、②を添えてワンプレートで♡

乳製品もしっかり ラッシー

- ・牛乳・200cc
- ・ヨーグルト・200cc
- ・素精糖・大 2
- ・レモン汁・適量

全部をよ〜く混ぜて
召し上がれ♪

簡単・美味しい 韓国風スープ

- さば水煮缶・1 缶
- ごま油・小 1
- 塩、こしょう、すりおろしにんにく・適宜
- 薬物野菜、ねぎ・適宜
- 水・600~800cc
- 海苔・1 枚

- ① 海苔以外の材料を全部鍋に入れ ひと煮立ちさせてスープを作る。
- ② 器についたら、海苔をちぎって浮かせる。《うどんを加えても美味しい〜》

歯ざわりシャキシャキ 新玉ねぎとひじきの サラダ

- ① ひじきをたっぷりの水に
20 分浸し、ざるにあげて
水けを絞る。
- ② 新玉ねぎ小 1 個を薄切りに
する。ひじきと合わせて
好みのドレッシングと
すし酢で和える。

簡単なのに ごちそう気分 玉ねぎのひき肉詰め

- 《材料 2 人分》玉ねぎ(中)・1 個
ひき肉・約 100g トマト・1/2 個
スライスチーズ・2 枚

- ① 玉ねぎの皮をむき、横半分に切る。半分にした玉ねぎの真ん中を
スプーンなどでくりぬいて、おわん型を作る。
- ② くり抜いた玉ねぎをみじん切りにして、ひき肉と混ぜ合わせて
塩、こしょうで味付けをしてタネを作る。
- ③ ②を玉ねぎのお椀に詰め、その上にトマトの輪切り、スライスチーズをかぶせる。
- ④ ③をアルミホイルで包んでオーブンで焼く。180 度で 25 分~35 分ぐらい。
アウトドアでもおすすめです。

モチモチ食感の ポテトドーナツ

- ・じゃがいも・200g
- ・ホットケーキミックス・200g
- ・薄力粉・打ち粉用なので適宜
- ・なたね油

- ① じゃがいもは茹でてマッシュポテト
にする。
- ② ホットケーキミックスに①を加え
こねる。牛乳などの水分は入れず
マッシュポテトの水分だけ
- ③ まな板などに打ち粉をして②を伸
ばしドーナツ型に抜く。丸めた
ボール型でもよい。
- ④ やや低温の油に入れ焦げないよう
に返しながら揚げる。
- ⑤ あれば粉砂糖をまぶしてもよい。

簡単、朝にご飯がない時の主食にもなる じゃがいものチーズガレット

- ・じゃがいも・中 3 個
- ・ハム・40g
- ・ミックスチーズ・80g

材料の量は特に
制約なし。じゃがいも
1 個でも出来ます。

- ・塩、こしょう・適宜
- ・オリーブオイル大さじ 2
- ・バター 10g

- ① じゃがいもは皮を剥かず千切りスライサーで細く切り、水にさらさず塩こしょうして混ぜる。
- ② ハムは細切りにする。
- ③ 温めたフライパンにオリーブオイルとバターを入れ、①の半量を丸く平らに広げる。
その上にハムとミックスチーズを広げてのせ、さらに残りの①をのせたら
中火で 6~8 分焼く。きつね色の焼き色がついたら裏返して更に 6~8 分焼く。