



とっても簡単！誰にでもできるメニューを紹介

“ご家庭にあるものを活用して・・・”

副菜編 : 切り干し大根の和え物

材料：5人分

切り干し大根 35g ツナ缶 小1缶（油漬け）
すりごま 大さじ1杯 梅干し 1個 塩昆布 お好みで

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻す。
- ② ツナ缶は油をきり、梅干しは細かく刻む。
- ③ ①②を合わせ、すりごま、塩昆布を加える。



副菜編 : 冷凍野菜のチーズ焼き

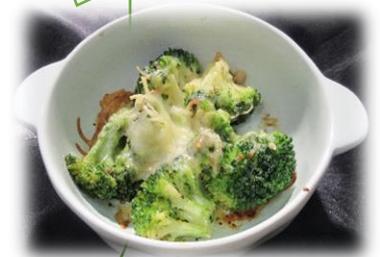
材料：5人分

冷凍野菜 300g(1袋) マヨネーズ 小さじ1×5杯
とろけるチーズ お好みで こしょう 少々

【作り方】

- ① 耐熱皿にマヨネーズを入れて伸ばし、野菜を入れる。
- ② ①にとろけるチーズ、こしょうをかけて、オーブントースターで加熱する。

しらすを加えれば
カルシウムアップ



副菜編 : ちくわとピーマンの和え物

材料：2人分

ピーマン 3個 ちくわ 2本 ごま油 大さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ1/2 ぽん酢 小さじ1

【作り方】

- ① ピーマンはヘタを切り落とし、千切りにする。
- ② ちくわは5mm幅の輪切りにする。
- ③ ボウルに①、②、鶏ガラスープ、ごま油を入れ混ぜ合わせ、耐熱容器に入れ500Wのレンジで1分30秒くらい加熱する。
- ④ 最後にぽん酢で味を調える。



*電子レンジがない場合は、フライパンでもできます。

主食編 : ツナとコーンの混ぜうどん

材料：2人分

冷凍うどん 2玉 ツナ油漬け 小1缶 しょうゆ 小さじ4
コーン水煮缶 大さじ4 葉ねぎ(小口切り) お好みで

【作り方】

- ① 冷凍うどんは自然解凍又はレンジで解凍する。
- ② ①にツナ缶油漬け、コーン缶、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に葉ねぎを散らし、500W1分加熱して出来上がり。



*電子レンジがない場合は、フライパンでもできます。



主食編 : カレードリア

材料：2人分

レトルトカレー 2袋 ごはん 2膳
ミックスベジタブル 大さじ2杯 とろけるチーズ 大さじ2杯

【作り方】

- ① グラタン皿にサラダ油を薄くひき、ご飯を入れ、レトルトカレーをかける。
- ② ミックスベジタブルなどお好みのものを①にのせる。
- ③ ②にチーズをのせて、オーブントースターで加熱する。



お好みの具材や
あるものでOK

主食編 : ちょっと大人の油そば風そうめん

材料：2人分

そうめん 200g

トッピング…お好みで(ねぎ、半熟卵、炙りベーコンなど)

調味料…しょうゆ 大さじ2 ごま油 大さじ1 コチュジャン 大さじ1
豆板醤 小さじ1 オイスターソース 小さじ2 ラー油 小さじ2

【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、そうめんを入れてパッケージの表記どおり茹で、流水にさらして水気を切る。
- ② ボウルに調味料を全て入れて混ぜ合わせ、①を加え、味を馴染ませる。
- ③ 器に②を盛り付け、トッピングの材料をのせる。

コチュジャンや
豆板醤はお好みで

