

かんたんりょうり 《ひとりでする簡単料理》

かんたん ☆簡単！みそ汁

ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

- カットわかめ（乾燥） おお 大さじ 1/2
- 水菜（キッチンばさみで2cmに切る）
2～3本
- かつおぶし 1/2 パック
- みそ 小 さじ 2

つく かた 作り方

- ① お椀にわかめ、切った水菜、かつおぶし、みそを入れる。
- ② 熱い湯を注ぎ、よく混ぜる。
- ③ 味をみて、湯を足して、出来上がり！



☆ミニトマトと豆腐のサラダ

ざいりょう ひとりぶん 材料（1人分）

- レタス 1枚
- ミニトマト 5つ
- 豆腐（スプーンですくう） 1/4丁
- ドレッシング おお 大さじ 1

つく かた 作り方

- ① レタスをちぎって器にしく。
- ② ①に豆腐とミニトマトをのせる。
- ③ ドレッシングをかけて、出来上がり！



☆^{やさい}野菜とウィンナーのミルクスープ

ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

- ウィンナー(フォークで刺して皮に穴をあけておく) ^{ほん} 2本
- ミックスベジタブル ^{おお} 大さじ2
- コンソメ ^こ 小さじ 1/2
- 水 ^{みず} 1/4 カップ
- 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 1/4 カップ

つく かた 作り方

- ① ^{ぎゅうにゅういがい} 牛乳以外の材料を耐熱容器に入れる。
- ② ①にふんわりとラップをかけ、^{でんし}電子レンジ(600W)に^{ぶん}3分かける。
- ③ ②に^{ぎゅうにゅう}牛乳を加えて混ぜたら、^{できあ}出来上がり!



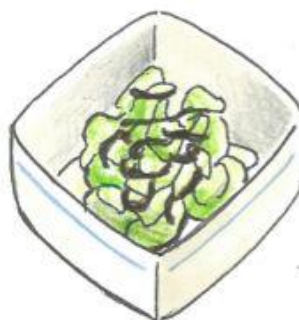
☆キャベツの^{そくせきづ}即席漬け

ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

- キャベツ ^{まい} 1枚
- 細切り塩昆布 ^{ほそぎ しおこんぶ} 小さじ1 ^{ていど}程度

つく かた 作り方

- ① キャベツを^て手でちぎる。
- ② キャベツと^{ほそぎ}細切り^{しおこんぶ}塩昆布を^{ぶくろ}ビニール袋に入れてよくもむ。
- ③ ^{ぶんお}5分置いたら、^{できあ}出来上がり!



☆カラフルサラダ

つくりかた 作り方

ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

- 人参 1/2本
- きゅうり (うす切り) 1/4本
- コーン缶 大さじ1
- ツナ缶 1/2缶
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩・こしょう 少々

- ① 人参は皮をむき、斜めうす切りにしてから、縦に細切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで(600W)1分30秒ほど加熱し、粗熱をとってペーパータオルで水けをふく。
- ③ ボウルに人参、うす切りしたきゅうり、コーン缶、油を切ったツナ缶を入れ、マヨネーズであえる。塩・こしょうで味をととのえて、出来上がり！



なっとう あ ☆納豆和え

ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

- 小松菜 1株
- 納豆 (タレ付き) 1/2パック
- しょうゆ 小さじ1/2
- のり 1/2枚
- しらす干し 大さじ1

つくりかた 作り方

- ① 小松菜にラップをまき、電子レンジ(600W)で2~3分加熱し、さっと水で冷やし、軽くしぼる。食べやすい長さに切る。
- ② 納豆に付属のタレ、しょうゆ、ちぎったのりを入れてよくかき混ぜる。
- ③ ①と②を和え、上からしらす干しを散らして

出来上がり！



☆和風チーズトースト

ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

- ・食パン 1枚 (6枚切り)
- ・キャベツ (手でちぎる) 1/2枚
- ・ツナ缶 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・スライスチーズ 1枚
- ・焼きのり 適量

つく かた 作り方

- ①キャベツと油を切ったツナ缶をマヨネーズであえる。
- ②食パンに合わせて焼きのりをのせ、①を広げる。
- ③スライスチーズをのせ、オーブントースターで4~5分こげ目がつくまで焼いたら出来上がり！



☆レンジ de ピラフ

ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

- ・ごはん 茶わん1杯
- ・バター 10g
- ・しょうゆ 小さじ1
- <具>
- ・ちりめんじゃこ 大さじ1
- ・しめじ 4~5本
- ・青ねぎ 1本
- ・ハム 2枚

つく かた 作り方

- ①青ねぎとハムを細かくきざむ。
- ②クッキングシートの真ん中にごはんをひろげ、具 (ちりめんじゃこ、しめじ、青ねぎ、ハム) とバターをのせ、しょうゆをふりかける。
- ③キャンディー包みにして、耐熱皿にのせ、電子レンジ (600W) で3~4分ほど温めたら出来上がり。



キャンディーづつみ



☆レンジ de^や焼きそば



ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

<具>

- 豚こま^{ぶた}切れ肉^{ぎにく} 50g
- もやし 100g

<下味>

- ソース おお 大さじ3
- 塩^{しお} 少々^{しょうしょう}

<麺>

- 中華蒸し^{ちゅうかむ}麺^{めん} 1玉^{たま}

<仕上げ>

- 青のり^{あお} お好み^{この}で

つくりかた 作り方

① 直径約20cmの耐熱ボウルに具(豚肉、もやし)を入れ、下味(ソース、塩)を混ぜる。

② 具をまわりによせ、真ん中に麺をほぐし入れる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。

豚肉がまだ赤かったら、追加で1分加熱する。

③ 豚肉に火が通ったら、そのまま30秒むらし、よく混ぜる。器に盛り、青のりをふったら、出来上がり!



☆うどんナポリタン<^{ちゅうがくせいむ}中学生向き>

材料 (1人分)

- 冷凍うどん 1玉
- ピーマン 1個
- トマト(小) 1/2個
- 玉ねぎ薄切り 1/6個
- ウインナー 2本
- ケチャップ 大さじ2
- 塩・こしょう 少々
- オリーブオイル 大さじ1
- 粉チーズ お好みで

作り方

- ① ピーマンはへたをくりぬいて種を取り、幅7mmの輪切りにする。トマトはへたを切り、2cm角に切る。ウインナーは斜めに幅1cmに切る。
- ② 直径25cmの耐熱皿に、うどんを袋から取り出してのせ、トマトをのせる。ケチャップと塩・こしょうをかけ、玉ねぎ、ウインナー、ピーマンの順にのせる。
- ③ ②にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で7分ほど加熱する。
- ④ ③にオリーブオイルをかけ、ほぐしながら和える。器にもり、粉チーズをかけて出来上がり!