

# 《ひとりかんたんりでできる簡単料理part2》

- メイン料理りょうり : P1~3
- 副菜ふくさい : P4~6
- おやつ : P7,8
- 中学生向けちゅうがくせいむ : P9,10

ひとりでつく作って

家族とかぞく つく作って

♪♪ たの 楽しく た 食べよう ♪♪



## 【メイン料理】<sup>りょうり</sup>

### ☆カレードリア

#### ざいりょう <sup>ひとりぶん</sup> 材料 (1人分)

- |            |                      |
|------------|----------------------|
| ・ごはん       | 1膳 <sup>ぜん</sup>     |
| ・レトルトカレー   | 1人分 <sup>ひとりぶん</sup> |
| ・ミックスベジタブル | 大さじ2 <sup>おお</sup>   |
| ・ピザ用チーズ    | 大さじ3 <sup>おお</sup>   |

#### つく <sup>かた</sup> 作り方

- ① カレーとミックスベジタブルを別々の皿に <sup>べつべつ きら</sup>  
入れ、ふんわりとラップをかけて電子レン <sup>でんし</sup>  
ジ600W1～2分加熱 <sup>ふんかねつ</sup>する。
- ② 器 <sup>うつわ</sup>に、ごはん、ミックスベジタブル、カレ <sup>じゅん も</sup>  
ーの順に盛り、上からチーズをのせる。 <sup>うえ</sup>
- ③ 電子レンジ600W2分加熱 <sup>ふんかねつ</sup>し、チーズが <sup>と</sup>  
溶けたら、できあがり。



# ☆チキンサンド

## ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

- サンドイッチ用食パン 2枚
- サラダチキン 半分 (60g程度)
- レタス 2枚
- マヨネーズ 適量

## つく かた 作り方

- ①レタスを洗って食パンの大きさにちぎり、キッチンペーパーで水気をきる。
- ②食パン(1枚)の上に①のレタスを半量のせる。
- ③サラダチキンをほぐしてのせ、マヨネーズをかける。
- ④③の上に残りのレタスをのせる。
- ⑤もう1枚の食パンをのせたらできあがり。



※写真は半分に切ったものです。

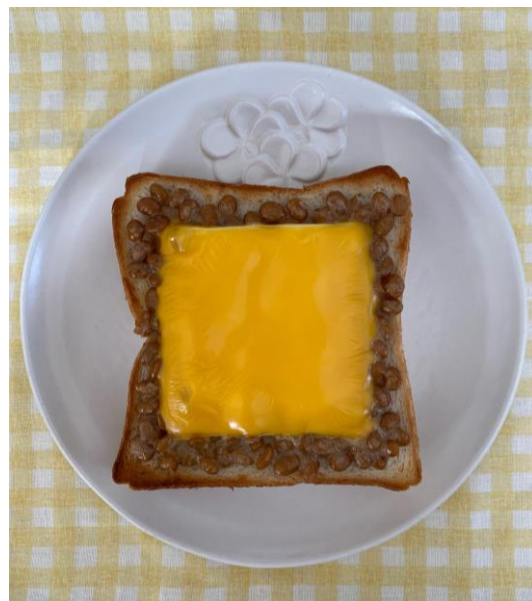
# なっとう ☆納豆トースト

## ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

- 食パン 1枚
- 納豆 1パック
- とろけるスライスチーズ 1枚

## つくりかた 作り方

- ① 納豆に付属のタシをかけて、よく混ぜる。
- ② 食パンに①をのせて、上からとろけるスライスチーズをかぶせる。
- ③ トースターで3分焼いて、できあがり。



かんたん ぎょうざ  
☆簡単！餃子スープ

ざいりょう ひとりぶん  
材料（1人分）

- 冷凍餃子（焼き用でもO.K） 2個
- レタス 1枚
- しめじ 4～5本
- コンソメ  
（または中華だし） 小さじ1
- お湯 1/2カップ

つく かた  
作り方

- ① スープボウルにお湯とコンソメを入れ、コンソメを溶かしておく。
- ② 深皿に、餃子、レタス、しめじを入れてふわりとラップをかけ、電子レンジ600W 2分加熱する。
- ③ ①に②を入れて、できあがり。



## ☆もやしナムル

### ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

- もやし 80g
- めんつゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- すりごま 小さじ1/2

### つく かた 作り方

- ①もやしを皿に入れてふんわりとラップをか  
けて電子レンジで600W 2分加熱する。
- ②ラップをはがして5分ほど、触れるくら  
いの温度まで冷ます。
- ③ ビニール袋にもやしを入れて、袋ごとし  
ぼって水気をきる。
- ④ビニール袋にめんつゆ、ごま油、すりごま  
を加えてよくもんだら、できあがり。



# ☆かぼちゃグラタン

## ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

- 冷凍かぼちゃ 80g
- カップスープ  
(コーンポタージュなど) 1袋
- ピザ用チーズ おお 大さじ1

## つく かた 作り方

- ① 冷凍かぼちゃを電子レンジOKの皿にならべて、500Wで2分30秒加熱する。
- ② カップスープは、お湯100mlで溶く。
- ③ 電子レンジOKの皿にかぼちゃをならべて、②をかける。
- ④ チーズをかけてトースターで5分焼いたら、できあがり。



## 【おやつ】

### ☆マグカップ de 蒸しパン

#### 材料 (マグカップ2個分)

|              |         |
|--------------|---------|
| • ホットケーキミックス | 100g    |
| • 卵          | 1個      |
| • 砂糖         | おお 大さじ1 |
| • 牛乳         | おお 大さじ4 |
| • サラダ油       | おお 大さじ2 |

#### 作り方

- ① ボウルに卵、砂糖、牛乳、サラダ油を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ② よく混ぜたら、ホットケーキミックスを加えて更に混ぜる。
- ③ マグカップに②を半分くらい流し込む。
- ④ 電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ⑤ 串をさして、生地がついてこなければ、できあがり。

バナナやごま、ウインナーを  
トッピングしてもおいしいよ!





# ☆パリパリチーズ

ざいりょう ひとりぶん  
材料 (1人分)

- ピザ用チーズ おお 大さじ2
- クッキングシート てきりょう 適量

つく かた  
作り方

- ① クッキングシートを皿の大きさに切る。
- ② ①を皿にのせ、クッキングシートの真ん中にピザ用チーズをのせる。
- ③ 電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ④ クッキングシートからはがして、できあがり。



## 【中学生向け】

### ☆チキンサラダ

#### ざいりょう ひとりぶん 材料 (1人分)

- ・コーン<sup>かん おお</sup> 缶 大さじ 1
- ・きゅうり<sup>ほん</sup> 1/4本
- ・もやし<sup>ぶくろ</sup> 1/2袋
- ・ささみチャンク  
(サラダ用チキンほぐし身) 20g
- ・ごまドレッシング<sup>おお</sup> 大さじ 1

#### つく かた 作り方

- ② きゅうりは輪<sup>わ</sup>切りにする。
- ③ もやしは電子レンジ OK のボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジで 600W<sup>ワット</sup> 3分<sup>ぶん</sup>加熱<sup>かねつ</sup>する。
- ④ ②をザルにあけ、水気<sup>みすけ</sup>を切り冷やしておく。
- ⑤ ボウルにきゅうり、コーン、もやし、ささみチャンクを合わせ、ごまドレッシングをかけたら、できあがり。

★トマトを添<sup>そ</sup>えると彩<sup>いろど</sup>りがキレイです。



# ☆にんじんしりしり

| ざいりょう ひとりぶん<br>材料 (1人分)     |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| • にんじん                      | 1/2 <sup>ほん</sup> 本            |
| • ツナ                        | 1/2 <sup>かん</sup> 缶            |
| • しょうゆ                      | こ <sup>こ</sup> さじ1             |
| • たまご <sup>たまご</sup><br>• 卵 | 1 <sup>こ</sup> 個               |
| • かつお節 <sup>かつお</sup>       | こぶくろ <sup>こぶくろ</sup><br>小袋1パック |
| • しお <sup>しお</sup><br>• 塩   | しょうしょう <sup>しょうしょう</sup><br>少々 |

## つく かた 作り方

- ① にんじんを水で洗い、まな板の上でピーラーをつかって皮をむく。(皮はすてる)
- ② 皮をむくようににんじんを転がしながらスライスする。
- ③ 食べやすい長さに手でちぎる。
- ④ 電子レンジOKの皿に、にんじん、ツナ(油も入れる)しょうゆを入れて混ぜる。
- ⑤ ふんわりとラップをして600<sup>ワット</sup>で1分30<sup>びょうかねつ</sup>秒加熱する。
- ⑥ ラップをはがす。(熱いのでやけどに注意)
- ⑦ たまごを1個割り入れて、はしでよく混ぜる。
- ⑧ 600<sup>ワット</sup>で40<sup>びょうかねつ</sup>秒加熱する。
- ⑨ かつお節を入れて混ぜる。味見をして、塩コショウで味を調べたら、できあがり。



