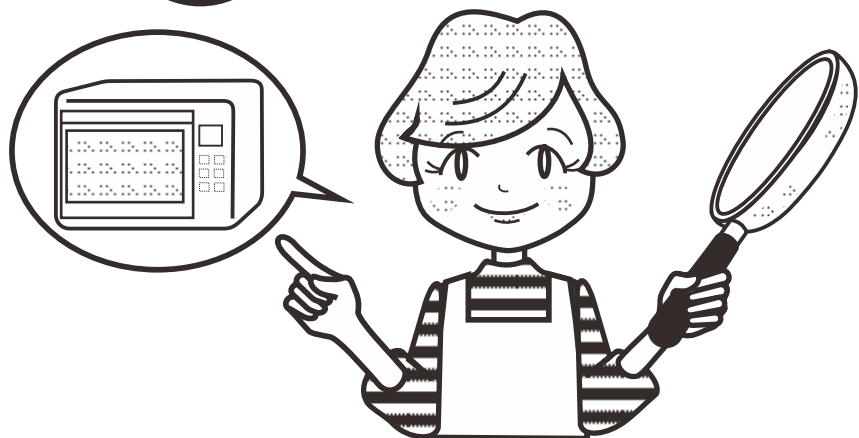


簡単・手間いらず 冬のレシピ



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog

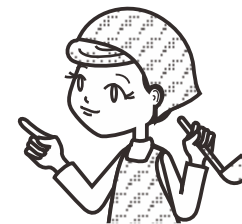


Seedling 2018 1月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

冬の簡単な調理法

手順が少なくすぐできる！
冬に食べたい簡単レシピを
ご紹介します。



具材を切ってチンするだけ！**レンジで簡単**

■□■□かぼちゃのチーズ焼き□■□■

＜材料：2人分＞

かぼちゃ……………1/4個(約200g)
ケチャップ……………大さじ3
ピザ用チーズ……………40g



＜作り方＞

- ①かぼちゃを7～8mmの厚さに切り耐熱皿に並べます。
- ②①の上にケチャップをかけ、ピザ用チーズをのせて600Wのレンジで5～8分加熱します。
かぼちゃに竹串を刺して、すっと通ればできあがりです。
焦げ目のつきやすいチーズ(とろけるタイプ)を使用するのもおすすめです。

■□■□ レンジで肉じゃが □■□■

<材料:2人分>

にんじん……小1本
 じゃがいも…小3個
 玉ねぎ……大1/2個
 牛肉………100g
 タレ………400cc

〔すき焼きのタレ(ストレートタイプ) : 130cc

水 : 270cc

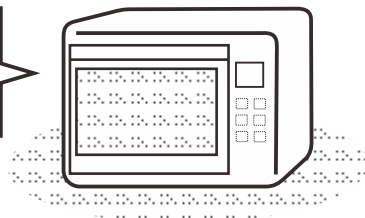
※割合はお好みに調整



<作り方>

- ①にんじんは皮をむき小さく乱切りにします。
じゃがいもも皮をむき、にんじんと同じ大きさに切ります。玉ねぎはくし形切りにします。
- ②深めの耐熱容器に、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、牛肉、タレの順で入れます。
- ③ふんわりとラップをかけて、600Wのレンジで20分加熱して、火が通ったらできあがりです。

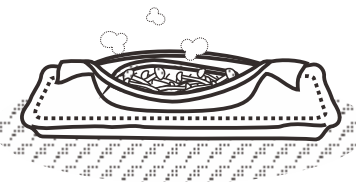
※600Wで20分加熱しても
電気代は約9～10円程度です。



■□■□■ 塩鮭の包み蒸し ■□■□■

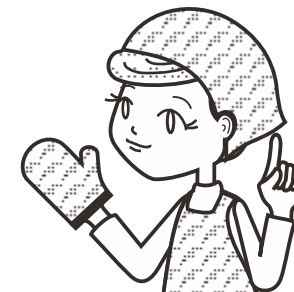
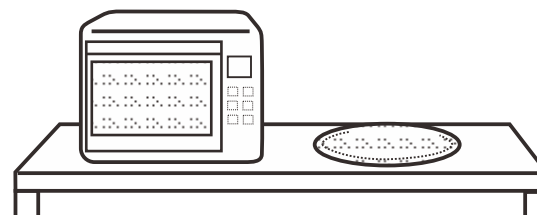
<材料:2人分>

塩鮭の切り身………2枚
 玉ねぎ………1/2個
 しめじ・えのきなど…1パック
 (お好みのきのこ類)
 バター………小さじ1



<作り方>

- ①玉ねぎは薄切りにします。
しめじ、えのきは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐします。
- ②クッキングシートを準備し、塩鮭と①をのせ、その上にバターをのせます。
- ③クッキングシートの手前と奥を重ね合わせ、両端をキャンディーの様にねじって閉じます。
- ④600Wのレンジで5～7分程加熱し、塩鮭に火が通れば完成です。



面倒な工程を省略♪

ひと手間カットで時短

■□ワンパン濃厚クリームパスタ□■

＜材料：2人分＞

パスタ……………200g
 小松菜……………2束
 しめじ……………1/2株
 ツナ缶……………1缶
 マヨネーズ…大さじ1

A
 牛乳……………200cc
 水……………200cc
 塩……………小さじ1/2
 顆粒コンソメ…小さじ1

＜作り方＞

- ①パスタは火が通りやすいように半分に折ります。
小松菜は5cmの長さに切り、しめじは石づきを取って食べやすい大きさにほぐします。
- ②フライパンにAを入れて煮立ったらパスタを入れてフタをします。
- ③パスタの茹で時間が残り2分になったら、マヨネーズを入れてよく混ぜます。ツナ缶は油ごと入れ、小松菜、しめじを入れます。
- ④野菜がしんなりするまで炒めたら完成です。
煮汁が少ない場合は牛乳を少し足して下さい。
パスタは表示時間より短めに茹でると丁度よいです。
芯が残っていないか確認をしながら調理しましょう。

☆お好みで粉チーズをかけてもおいしいです。



■□■包まない！丸ごと餃子■□■

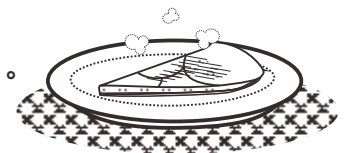
＜材料：2人分＞

A
 白菜……………150g
 もやし……………50g
 餃子の皮…10～15枚
 しいたけ…4個
 ニラ……………1/2束
 片栗粉……………大さじ1
 水……………50cc
 ごま油……………大さじ1と1/2

B
 豚ひき肉……………200g
 しょうが……………大さじ2
 (すりおろし)
 酒……………大さじ1
 オイスターソース…小さじ1
 しょう油……………大さじ1/2
 顆粒コンソメ……………小さじ1/2

＜作り方＞

- ①Aはサッと塩茹でをし、冷めたらよく水気を絞ってみじん切りにします。しいたけ、ニラはみじん切りにします。
- ②ボウルにBを入れ、粘りが出るまで混ぜます。
①を加え混ぜたら片栗粉も加え、よく混ぜます。
- ③フライパンにごま油大さじ1を入れ、餃子の皮を半量敷き詰めて、水を少々かけます。その上に②を入れて平らに広げ、残りの餃子の皮をおおうように並べます。フライパンを火にかけ、鍋肌から水を入れてフタをし、蒸し焼きにします。
- ④水気がなくなったらひっくり返して鍋肌からごま油大さじ1/2を加え、皮がカリッとするまで焼きます。
- ⑤食べやすい大きさに切り分けます。



☆もう一品欲しい時やお弁当にも☆ 作り置き簡単レシピ

■白菜の即席漬け

＜材料：耐熱袋1枚分＞

白菜……………1/8株
塩こんぶ…2つまみ
塩……………小さじ1

＜作り方＞

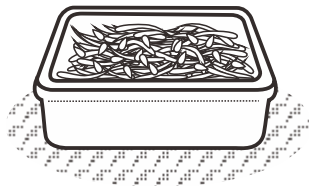
- ①白菜は食べやすい大きさに切ります。
- ②耐熱袋に①と塩、塩こんぶを入れて、軽くもみ込みます。
- ③袋の口を少し開けて、600Wのレンジで約50秒間加熱したら冷まします。



■もやしのピリ辛ごま和え

＜材料：保存容器1個分＞

もやし……………1袋
A
ごま油……………大さじ1/2
しょう油……………大さじ1/2
豆板醤……………小さじ1/2
中華スープの素……………小さじ1/2
にんにくチューブ…2cm
いりごま……………大さじ1



＜作り方＞

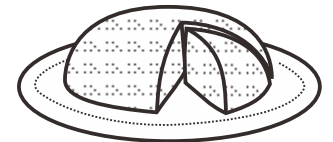
- ①もやしを1～2分茹で、ざるに上げ、よく水気を切ります。
- ②ボウルにAを全て入れます。
- ③保存容器に入れ、味がなじんだら完成です。

ホットケーキミックスで簡単！ デザートレシピ

■炊飯器でバナナケーキ

＜材料：5合炊き炊飯器＞

ホットケーキミックス…200g
バナナ……………2本
サラダ油……………大さじ1
A
牛乳……………100cc
卵……………1個
バター…20g



＜作り方＞

- ①バナナをボウルに入れてつぶし、バターはレンジで加熱して溶かします。
- ②ボウルにAを入れよく混ぜたら、ホットケーキミックスを加え、混ぜます。
- ③内釜全体にサラダ油を薄く塗り、生地を入れたら普通炊きモードで炊きます。
- ④炊きあがったら取り出して、ラップをかけて冷まします。

☆焼き時間が足りないようなら
早炊きなどでもう一度炊飯し、
調節してください。

