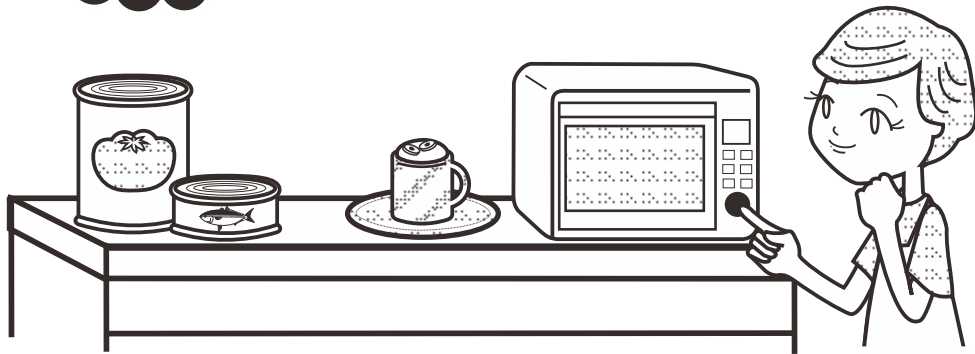


手間いらず 簡単レシピ



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

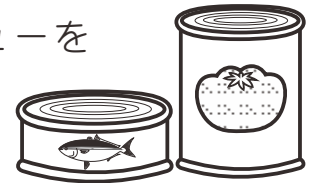


Seedlings 2018 8月号

Copyright © 2018 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>

下ごしらえいらず!!簡単! 時短「缶詰レシピ」

缶詰はそのままでおいしくいただけますが、加熱殺菌済で、旬の栄養を閉じ込めているので、料理の材料として最適です。そして、下ごしらえいらずで手間がかからないため時短レシピに活用できます。今回は、缶詰メインの栄養満点メニューをご紹介します。



さけ缶お手軽みそ汁

【材料:2人分】

みそ汁……………2人分
さけ缶(水煮)……1缶
カットわかめ…適量



【作り方】

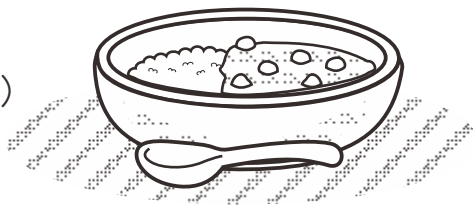
- ①カットわかめを入れたみそ汁をいつもより薄味に作ります。
- ②さけ缶を煮汁ごと加え、軽く温めます。



サバ&トマト缶で栄養満点カレー

【材料:2人分】

玉ねぎ……………小1個
にんにく……………1/2片
トマト缶……………1缶(200g)
(カットorホール)
水……………50ml
カレールー……………2かけ
ひよこ豆……………100g
(水煮)
サバ缶(水煮) ……1缶(190g)



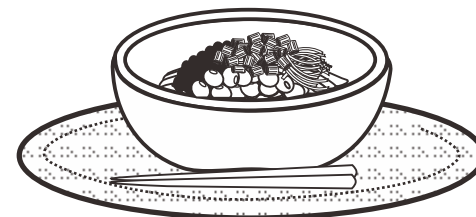
【作り方】

- ①玉ねぎ・にんにくはみじん切りにします。
ひよこ豆は水気を切ります。
- ②鍋を温め、オリーブオイル(分量外)を入れて火をかけ、玉ねぎ・にんにくを入れ炒めます。
- ③②にトマト缶の中身と水を加え、沸騰したら一旦火を止めてカレールーを加えます。
- ④ひよこ豆を加え全体を混ぜます。その後でサバ缶を煮汁ごと加え、10～15分煮込みます。

サバ缶と納豆のぶっかけうどん

【材料:2人分】

うどん(冷凍) ……2玉
納豆……………1パック
サバ缶(みそ煮) ……1缶(190g)
麺つゆ(2倍濃縮) ……大さじ2
水……………大さじ2
青ネギ(刻み) ……2本



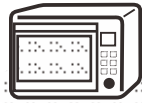
【作り方】

- ①うどんは重ならないように皿にのせ、ラップをして600Wの電子レンジで5分程度加熱します。
ザルに上げ、冷水でしっかり締めて水気を切ります。
青ネギはキッチンバサミで切ります。
- ②ボウルに納豆を入れて粘りが出るまでかき混ぜ、サバ缶の煮汁と麺つゆ、水を加えて混ぜます。
- ③うどんを器に盛って②をかけ、ほぐしたサバと青ネギをのせます。

電子レンジで簡単!

包丁・フライパン不要

「おかずレシピ」



加熱を電子レンジで行えば洗い物も少なく済みます。今回は、具材も包丁を使わず、キッチンバサミで代用できるものを中心にしました。

マグカップで簡単茶碗蒸し

【材料:1人分】

卵……………1個
水……………100ml
麺つゆ(2倍濃縮)…大さじ2

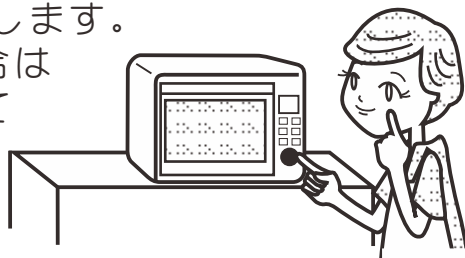


〈お好みの具〉

かにかま・しいたけ・三つ葉など…適量

【作り方】

- ①マグカップに卵を割り入れ、泡立てないように箸でときます。
- ②①に水と麺つゆを加えてよく混ぜます。
- ③②にキッチンバサミでカットしたお好みの具を入れてラップをし、200Wに設定した電子レンジで7分程度加熱します。一度出し、トロトロの場合は30秒単位で時間を延長してください。

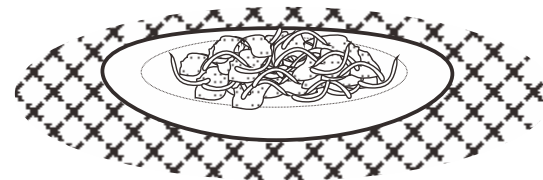


～電子レンジで簡単!おかずレシピ～

もやしと豚肉のさっぱり蒸し

【材料:2人分】

豚肉……………200g	〈調味料〉
(薄切りor小間切れ)	麺つゆ……………大さじ2
片栗粉……………大さじ1	(2倍濃縮)
もやし……………1/2袋	酢……………大さじ1
コショウ……………適量	しょう油……………小さじ2



【作り方】

- ①豚肉に片栗粉をかけて、よくまぶします。
- ②耐熱皿の底にもやしの一部を敷き、その上に豚肉を広げ、もやしと豚肉を交互に敷き詰めます。
- ③調味料(麺つゆ・酢・しょう油)をすべて混ぜ合わせ、②に回しかけます。
- ④ふんわりとラップをかけたら、500Wの電子レンジで7分加熱し、お好みでコショウをふって味を調えます。



ベーコンとキャベツのレンジ蒸し

【材料:2人分】

ベーコン……………2枚
キャベツ……………1/4個
しめじ……………1/2パック
顆粒コンソメ…小さじ1
塩・コショウ…少々
バター……………大さじ1/2
しょう油……………小さじ1/2



【作り方】

- ①キッチンバサミでベーコンを幅1cmに切り、キャベツは葉の部分を食べやすい大きさに手でちぎります。しめじは半分に裂いて、キッチンバサミで石づきをV字に切り、小房に分けます。
- ②耐熱容器にキャベツ、ベーコン、しめじの順に入れ、顆粒コンソメ・塩・コショウを全体にふります。
- ③ラップをして、500Wの電子レンジで7～8分加熱し器に盛ります。仕上げにバターをのせ、しょう油をかけて全体を混ぜます。

電子
レンジで

簡単デザート

混ぜて電子レンジで加熱するだけ！
朝食としてもおすすめです。

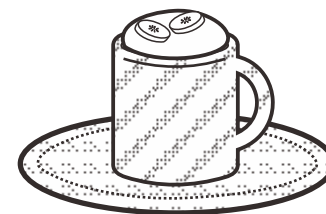
ふわふわマグカップケーキ

【材料:1人分】

ホットケーキミックス…60g
牛乳……………50g
砂糖……………大さじ1

★お好みの具★

アーモンド、くるみ、バナナ、
レーズン、チョコレートなど



【作り方】

- ①ホットケーキミックスと砂糖をマグカップの中で混ぜます。
- ②牛乳を加えて、ダマがなくなるまでよく混ぜます。
※お好みの具はこの時に入れます。
- ③600Wの電子レンジで約2分加熱します。

★アレンジ★

ココアや抹茶などの粉末を加える場合は、作り方①に大さじ1程度が適量です。
砂糖の代わりにメープルシロップ、黒みつなどを入れるのもおすすめです。