

切って混ぜる 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



Seedling 2019 4月号

切って混ぜる 簡単レシピ

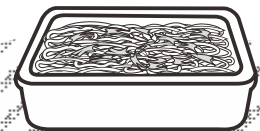
新生活がはじまる季節です。料理にチャレンジする方も多いでしょう。今回は初心者でも手軽にできる「切る」、「混ぜる」を中心とした簡単なレシピを紹介します。

無限キャベツ

<材料>2人分

- ・キャベツ……………1/4個
- ・ツナ缶……………1缶(70g程度)
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1
- ・マヨネーズ……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・こしょう……………少々

ツナの油は切っても
そのままで
お好みで!



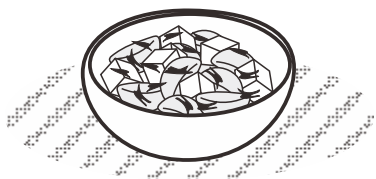
<作り方>

- ①キャベツは千切りにします。
- ②耐熱容器に①のキャベツ、ツナ、鶏ガラスープの素、マヨネーズ、ごま油を入れて混ぜます。
- ③ふんわりとラップをして600wのレンジで2分加熱します。
- ④全体をなじませるように混ぜたら、こしょうをふります。

アボカドの海苔和え

<材料>2~3人分

- ・アボカド……1個
- ・豆腐……1/2丁(150g)
- ・海苔の佃煮…大さじ3



<作り方>

- ①アボカドは縦半分に切り、種を取ります。果肉はスプーンですくってボウルに入れます。
- ②豆腐は16等分くらいのさいの目切りにし、①へ入れます。
- ③②に海苔の佃煮を入れて、軽く混ぜます。

きのこのポン酢和え

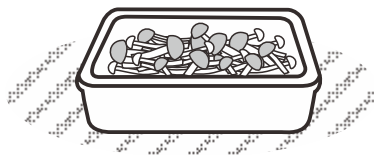
<材料>2人分

- ・お好みのきのこ…150g
- ・ポン酢……大さじ1~2



<作り方>

- ①きのこは石づきを取り、ほぐしておきます。
- ②耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで2分半加熱します。
- ③②とポン酢を和えます。



鶏もも肉の照り焼き風

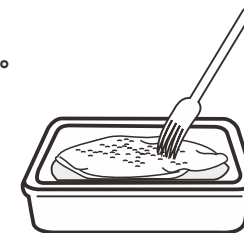
<材料>2人分

- ・鶏もも肉……300g
- ☆しょうゆ……大さじ2
- ☆酒……大さじ2
- ☆みりん……大さじ2
- ☆しょうがチューブ…3cm

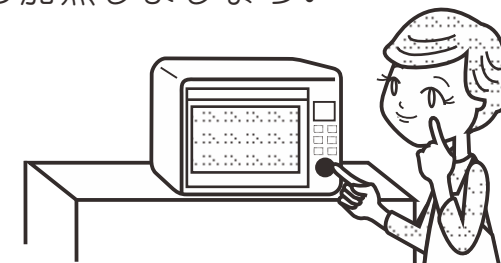


<作り方>

- ①鶏もも肉の皮の面をフォークで10回ほど刺し、穴を開けます。
- ②深めの耐熱容器に☆を入れ混ぜます。
- ③②に鶏肉の皮の面を上にして入れふんわりとラップをして600Wのレンジで3分~3分半加熱します。



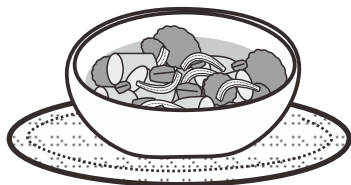
- ④皮の面を下にして再度ふんわりとラップをし、レンジで2分半加熱します。加熱が終わったらレンジ内に5分ほど置き、余熱で火を通します。火が通っていない部分があったら30秒ずつ様子を見ながら加熱しましょう。



炊飯器でトマト煮込み

<材料>2人分

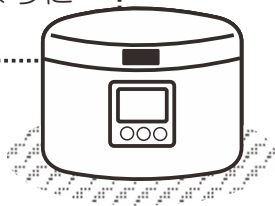
- ・玉ねぎ……………大1/2個(小の場合1個)
- ・ウインナー……………4~6本
- ・ブロッコリー(冷凍)…100g
- ・トマト缶(カット)…1缶(400g)
- ・水……………200cc
- ☆コンソメ顆粒……………大さじ1
- ☆ニンニクチューブ……………5cm
- ☆砂糖……………大さじ1
- ☆しょうゆ……………大さじ1
- ☆みりん……………大さじ1



<作り方>

- ①玉ねぎをくし形切りにします。
- ②ウインナーを1/3から1/2くらいの大きさに切ります。
- ③炊飯器の釜に、切った玉ねぎとウインナー、ブロッコリー、トマト缶を入れ、☆の調味料を全て入れます。
- ④水を加え、炊飯器にセットして通常の炊飯モードで炊きます。

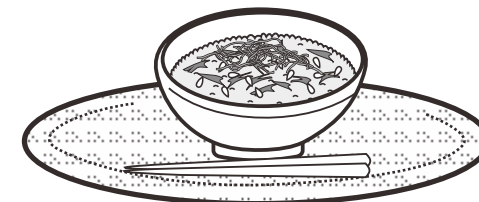
※にんじん、ジャガイモ、なす、ズッキーニ、さやえんどう、アスパラガスなどお好みの野菜でもおいしくいただけます。
具材を増やす場合は、釜の8分目を越えないように量を調節しましょう。



サバ缶で炊き込みご飯

<材料>2人分

- ・米……………2合
- ・サバ缶(水煮)…1缶(150~190g)
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・水……………2合分
- ・大葉……………適量
- ・白ごま……………適量



<作り方>

- ①米を研ぎます。
- ②炊飯器の釜に①、サバ缶の煮汁、しょうゆを入れ、2合ラインまで水を入れます。サバの身もほぐし入れて、通常の炊飯モードで炊きます。
- ③炊きあがったらよく混ぜ、お好みで白ごまを入れ、大葉の千切りをのせます。

レンジで塩昆布チャーハン

<材料>1人分

- ・冷やごはん…茶碗1杯
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・卵……………1個
- ・細ねぎ(刻み)…適量
- ・塩昆布……………大さじ1
- ・ごま油……………小さじ1

<作り方>

- ①耐熱容器に細ねぎ以外の材料を全て入れ、混ぜます。
- ②ふんわりとラップをして600Wのレンジで2分加熱します。
- ③器に盛り、細ねぎをちらします。



レンジでナポリタン

<材料>1人分

- ・パスタ……………100g ☆コンソメ顆粒……………大さじ1
(直径1.6~1.7mm) ☆ニンニクチューブ…1cm
- ・玉ねぎ……………1/2個 ☆バター……………10g
- ・ウインナー……………1本
- ・コーン(冷凍)…適量
- ・水……………250cc
- ・ケチャップ……………大さじ3



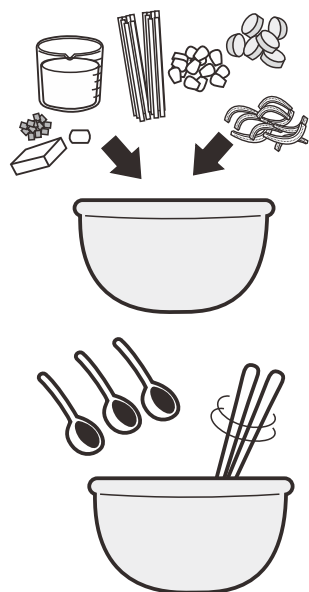
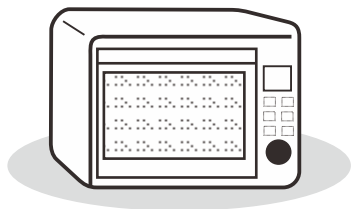
<作り方>

①玉ねぎは薄切り、ウインナーは輪切りにします。
パスタは半分に折ります。

②耐熱容器に①の材料とコーン、☆の調味料、
水を入れます。

③600Wのレンジで12分加熱します。
3、5、7分経過するごとに止め、
よく混ぜます。

④加熱後、レンジから出し、
ケチャップを加えてよく混ぜます。



混ぜるだけティラミス

<材料>2人分

- クリームチーズ……………100g
- 無糖ヨーグルト……………大さじ4
- グラニュー糖orはちみつ…大さじ2
- ☆インスタントコーヒー……………小さじ2
- ☆グラニュー糖……………小さじ2
- ☆お湯……………大さじ4
- ・クッキー……………2~4枚
- ・純ココア……………適量



<作り方>

- ①○の材料をボウルに入れ、混ぜます。
- ②☆の材料を別のボウルで混ぜ、クッキーを浸します。
- ③カップ又は容器に②で浸したクッキーを敷き詰め、
①を入れます。二段にする時は、再度クッキー→
①の順に重ねます。
- ④表面を整えて、純ココアをかけます。

牛乳で生キャラメル

<材料>2~4人分

- ・牛乳……………200cc
- ・砂糖……………40g
- ・はちみつ…大さじ1
- ・サラダ油…大さじ4

<作り方>

- ①材料を全て大きめの耐熱ボウルに入れて600Wの
レンジで6分加熱します。
- ②取り出したらヘラで混ぜて更に3分加熱します。
- ③材料に粘り気が出て固くなるまで30秒ずつ加熱を
繰り返します。

