サラダチキンと胡瓜のゴマ和え

≪材料≫
胡瓜　１本
サラダチキン　1/2袋
すりゴマ　大さじ２
ポン酢　大さじ１

胡瓜と
サラダチキンを
手でちぎる

すりごまと
ポン酢を
入れる

和える

盛り付け

＊サラダチキンを利用した簡単副菜
＊常備菜として前日に作って置いても可、包丁いらずの簡単レシピ

キャベツの塩昆布和え

≪材料≫
キャベツ　数枚
塩昆布　適量
ゴマ油　お好み

キャベツを
一口大にちぎる

塩昆布を入れ
和える

盛り付け

＊カルシウムの多い塩昆布を調味料として利用した簡単レシピ
＊茹でたもやし・オクラに塩昆布を和える、ピーマンを炒め塩昆布で味付けする、も良い
＊ごま油・七味唐辛子を加えるとアクセントがつきます

豆サラダ

冷蔵庫にある
野菜を切る

盛り付ける

サラダ豆を
乗せる

＊ドライパウチを利用し、栄養価の高い豆を手軽に摂取
＊ひじきのドライパウチだと鉄分アップ
＊ミックスビーンズ等は、ミネストローネやポトフに入れても美味しく手軽に栄養アップ

ブロッコリーのチーズ焼き

≪材料≫
冷凍ブロッコリー　５房
マヨネーズ　少量
チーズ　１つかみ

耐熱皿に
冷凍のブロッコリー
を入れレンジで
１～２分チンする

マヨネーズと
チーズをかける

トースターで
焼き色が
つくまで焼く

＊冷凍野菜を利用した時短レシピ。他にも冷凍いんげんは卵と一緒に炒め、冷凍オクラは和え物、冷凍ホウレンソウはベーコンと一緒に炒めるなどで簡単に一品プラスできます。

常備菜　干し大根の酢の物

≪材料（2人分）≫

干し大根・・・20ｇ
きゅうり・・・40ｇ（1/2本）
人参・・・20ｇ（1/5本）
コーン缶・・・大さじ2
ツナ水煮缶・・・大さじ1
★酢・・・大さじ3
★砂糖・・・小さじ2
★薄口しょうゆ・・・小さじ1
★塩・・・ひとつまみ

≪作り方≫

①★の調味料は計っておく
②干し大根は軽くもみ洗い、水に20分つける。干し大根が戻ったら軽く水気を絞っておく
③きゅうり・人参は細切りにする
④人参は塩もみしてしんなりしたら水でもみ洗いする
⑤コーン缶とツナ缶は水気を切っておく
⑥⑤と干し大根・きゅうり・人参を混ぜ、①で和える

常備菜　ひじきのサラダ

≪材料（2人分）≫

乾燥ひじき・・・小さじ1強
トマト・・・小1/2個
きゅうり・・・1/2本
コーン缶・・・大さじ1強
ツナ缶・・・大さじ1弱
★ゴマ油・・・小さじ1弱
★酢・・・小さじ2
★しょうゆ・・・小さじ2強
★砂糖・・・小さじ1弱
★塩こしょう・・・少々

≪作り方≫

①乾燥ひじきは20分程度水で戻す
②トマトときゅうりは角切りにする
③コーン缶とツナ缶は水気を切っておく
④①と②、③を混ぜ合わせ、★の調味料で味付けをする

常備菜　和風ピクルス

漬け込んで2日目～
おいしく食べられます

≪材料（4人分）≫

れんこん・・・中1個
大根・・・3ｃｍ程度
ししとう・・・8本
しめじ・・・1/4パック
きゅうり・・・1本
唐辛子・・・1本
にんじん・・・1/8本
★薄口しょうゆ・・・小さじ1
★砂糖・・・大さじ1
★酢・・・50ｃｃ
★昆布・・・3ｃｍ角
★水・・・100ｃｃ

≪作り方≫

①れんこんは皮をむいて、5ｍｍ厚さの半月切りにし、歯ごたえが残る程度にゆでる
②大根、きゅうり、にんじんは5ｃｍ長さの拍子切りにし、軽く塩をふり、5分置く。その後熱湯にくぐらせる
③しめじはいしづきを落とし、ほぐしておく
④ししとうと③のしめじを熱湯でさっとゆでる
⑤★の調味料を合わせ、唐辛子を入れ軽く煮立たせる
⑥①、②、④を熱湯で消毒した密閉できる瓶（一度冷ます）に詰め、⑤を注ぐ