

## < 明太豆腐あんかけ丼 >

材料(2人分)

- ・絹ごし豆腐 1/2丁
- ・シタヌ 2枚
- ・水溶き片栗粉
- ・片栗粉・水:各小2)
- ・温かいごはん2杯分
- ・ヌーヅ
- ★辛子明太子 大3
- ★ごま油 大1/2
- ★鶏ガラヌーヅの素 小1/2
- ★塩 少々
- ★水 1/4カップ

作り方

1. 耐熱ボウルに豆腐をくずし入れ、ヌーヅの材料(★)を加え、ふんわりと混ぜる。
2. ラッヅを加熱、電子レンジ500Wで約2分加熱する。
3. シタヌは食パンやさいばきさにちぎる。器にごはんを盛る。
4. ①に水溶き片栗粉を加え、混ぜる。
5. シタヌも加え、ラッヅをかけずに電子レンジで約1分間加熱する。ごはんにかけてできあがり。



## < たまごチーズトースト >

材料(1人分)

- ・食パン 6枚切り1枚
- ・卵 1個
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・こしょう 適量
- ・サラヤ油 少々
- ・ケチマツワ 適量
- ・シタヌ 1枚

作り方

1. 食パンを一口大の大きさに切る。シタヌは洗って水をきり、ちぎる。
2. ボールに卵をどきほぐし、チーズ、こしょうを加えて混ぜ、①を入れてから混ぜる。
3. 油をしいてフライパンで焼く。
4. ひっくり返して両面を焼く。
5. お皿に盛り、ケチマツワをかけてできあがり。



## < おにぎらず >

材料(1人分)

- ・焼き海苔 1枚
- ・ご飯 お茶碗1杯分
- ・塩 適量
- 具(例)
- ・ツナマヨ+シタヌ
- ・鮭フレーク+玉子焼き
- ・ハム+チーズ+目玉焼き
- ・塩昆布+ツナ
- ・焼き明太子+こんぶ
- ・納豆

作り方

1. ラッヅを下に敷いた焼き海苔に塩をまぶし、ご飯2/3量を中心にのせる。
2. 好きな具をのせる。
3. 残りのご飯をのせて塩をふる。
4. のりでご飯を包むようにして角を中心に寄せる。ラッヅで包み形を整える。ラッヅのまみ半分に切ってできあがり。



## < いんごのパンフレイシヤ >

材料(2人分)

- ・食パン 2枚
- ・いんご 1/4個
- ・バター 小1
- ・卵 1個
- ・牛乳 150ml
- ・砂糖 大2
- ・シナモン(お好みで)

作り方

1. 食パンは一口大に切る。いんごは薄いいちごう切りにする。
2. ボウルに\*を入れてよく混ぜ、食パンをひたす。
3. 耐熱容器にバターを塗り、②をいんごを入れ、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼いてできあがり。焦げやすい場合は、アルミホイルをかぶせ、中までしっかり火を通す。



## <好きな具材でケーケサル>

材料(フライパン1枚分)

- ・ホトケーキミックス 150g
- ・卵 1個
- ・オリーブオイル 大2
- ・牛乳 大4

※好きな具材を選んで入れる

クインナー、マナ、チーズ、明太子  
野菜  
ベジタブルミックス、玉ねぎ、ほうれん草  
調味料  
カレー粉、ケチャップ、塩、こしょう、しょうゆ

作り方

1. 選んだ具材を小さめのさいの目に大きさをそろえて切る。ほうれん草を選んだ場合は、ゆでこぼす。
2. フライパンを中火にかけ、オリーブオイルの半量で1を炒める。
3. ホトケーキミックスに卵、牛乳、オリーブオイルの残りを加え、泡立て器でタマがはいぶらにさせる。
4. 小さめのフライパンを極弱火にかけ、3の生地を入れて平らにならす。ひたひ開まるふたをして、15分ほど焼く。
5. 生地をひらく返し、再び蓋をして5分焼いたら火を止め、そのまま5分ほどおいて完全に火を通す。
6. 包丁で食べやすい大きさに切って盛りつける。



## <カレー焼きうどん>

材料(2人分)

- ・うどん 2玉
- ・クインナー 6本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・キャベツ 2枚
- ・ピーマン 1個
- ・かぼちゃ 100g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・カレー粉 小1/2
- ・ウスターソース 小4
- ・油 少々

作り方

1. 玉ねぎ、ピーマンは縦に薄切りに、キャベツは2cm角に切り、クインナーは斜め切り、かぼちゃは一口木の8mm幅に切る。
2. フライパンに油を熱し、玉ねぎ→ピーマン→クインナー→キャベツの順で炒め、塩・こしょうを軽くふる。
3. 2にうどんを入れ、水を大2加えて炒め、加熱したかぼちゃを加える。カレー粉、ウスターソースを加えて全体にかき混ぜてできあがり。



## <レンジ蒸しパン>

材料(3~4人分)

- ・ホトケーキミックス 200g
- ・卵 1個
- ・牛乳 125ml
- ・入れたい具(お好みで)

作り方

1. 具以外の材料をなめらかになるまで混ぜる。
2. 耐熱性の型(耐熱性タッパーでもOK)に①を注ぎ入れる。(具を入れる場合はちらしだい混ぜたい)
3. 電子レンジ(600W)で3分加熱して、串をさしても生地が付いてこげれば切り分けてできあがり。加熱時間は容器によって異なるので調整してください。



★チーズ・野菜等を加えれば食事むきに、ジャム・フルーツ・チョコ等を加えればおやつにもなります。

## <オートミール 鮭茶漬け>

材料(1人分)

- ・オートミール 大5
- ・水 200cc
- ・お茶漬汁の素 1袋
- ・鮭フレーク 大1
- ・小ねぎ(刻み) 適量

作り方

1. 耐熱容器にオートミール、水を入れて混ぜふんわりとラップをして600Wのレンジで2分~2分30秒ほど加熱する。
2. 取り出してお茶漬汁の素を加えて混ぜる。小ねぎ、鮭フレークをのせてできあがり。



## <オートミール リムット>



材料(350ccの耐熱マグカップ1個分) 作り方

- ・オートミール 大5
  - ・ソーセージ 2本(40g)
  - ・冷凍ミックスベジタブル 大2
  - ・牛乳 100cc
  - ・水 50cc
  - ・粉チーズ 大1
  - ・コンソメ 小1/4
  - ・塩 ひごつまみ
  - ・こしょう 少々
1. マグカップにオートミール、牛乳、水、\*を入れて混ぜる。
  2. 解凍したミックスベジタブル、食ベヤすく切ったソーセージを加えて混ぜる。
  3. ふんわりラップをし、600Wのレンジでオートミールがやわらかくなるまで3分程度加熱し、混ぜてできあがり。

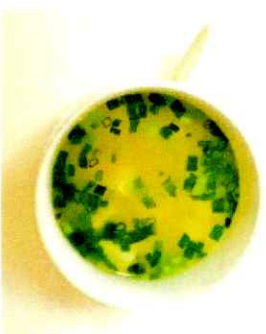
## <マグカップみそ汁>

材料(1人分)

- ・味噌 小1~
- ・乾燥ワカメ ひごつまみ
- ・昆布粉末または  
とろろ昆布 小1/2
- ・カツオ節 ひごつまみ
- ・刻みねぎ ひごつまみ
- ・熱湯 180cc

作り方

1. 材料をマグカップなどの容器に入れる。
2. 熱湯を注ぎ、できあがり。



★豆腐などを加えてもOK

## <レンジ茶碗蒸し>



材料(2人分)

- ・卵 1個
- ・だし汁 1カップ
- ・塩 小1/4
- ・しょうゆ 小1/2
- ・具はあるものを

作り方

1. 卵をよく割りほぐし、だし汁と塩、しょうゆを入れて混ぜ、卵液を作る。
2. お好みの具材、残りの食材などを食ベヤすいたきざにカットする。
3. 口径15~20cmの耐熱の器に、  
②を入れ、①を流し入れる。
4. ラップをちびとがぶせ、レンジ弱でかたまるまで9~10分加熱する。  
足りないようなら1分ずつ様子を見て、加熱する。

## <具だくさん わかめスープ>



材料(1人分)

- ・市販のわかめスープ 1袋
- ・キャベツ 1/2枚(40g)
- ・たまねぎ 1/8個(25g)
- ・にんじん 1/16本(10g)
- ・豆腐 75g(小1/2パック)
- ・塩・こしょう 適宜
- ・水 300ml
- ・ごま油 お好みで

作り方

1. キャベツは短冊切り、たまねぎは薄くスライス、にんじんは1cm幅の輪切りにする。  
豆腐は、さいの目に切る。
  2. 鍋に水を入れ沸立ったら、野菜を入れて煮る。
  3. 野菜がやわらかくなったなら、わかめスープと豆腐を入れ、味をどとのえる。  
(味を見て、塩・こしょうをたす。)
- ★市販のスープのものを使うので調味が簡単です！  
野菜や豆腐を入れて副菜の役割も兼ねてくれます！

## < 野菜ジューススープレ>



### 材料(2人分)

- ・野菜ジュース 1カップ
- ・キャベツ 1枚
- ・しめじ 10g
- ・残り野菜 適量
- ・水 1カップ
- ・固形コンソメ 1個
- ・塩コショウ 適量

### 作り方

1. 具材を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したら①を入れて煮る。
3. 野菜ジュースを加え、塩コショウで味を整えてできあがり。

## < フロッキーの 鮭フレーク和え>



### 材料(2人分)

- ・フロッキー 180g
- ・鮭フレーク 20g
- ・マヨネーズ 大1
- ・レモン汁 大1
- ・こしょう 少々

### 作り方

1. フロッキーは、小房にかけてゆで、ざるにあげて湯をきる。
2. ポケルに\*と鮭フレークを合わせ、①とあえて、できあがり。

## < アボカドと ツナのサラダ>



### 材料(2人分)

- ・アボカド 1個
- ・トマト 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ツナの缶詰 1缶
- ・レモン果汁 小1
- ・塩小 小1/4
- ・こしょう 少々

### 作り方

1. アボカドは種と皮を除き、食べやすい大きさに切る。トマトはくし切りにしてさらに横半分に切る。
2. 玉ねぎは薄く切って分量外の塩でもみ、しんなしたら水で洗って水気をきる。
3. ボールに①と②、ツナを合わせ、\*を加えてあえる。

★\*をマヨネーズに変えてもおいしいです。

## < パナキなご ヨーグルト>



### 材料(1人分)

- ・パナナ 1本
- ・レインヨーグルト 90g
- ・きなこ 小2
- ・はちみつ 適量

### 作り方

1. パナナは、1cmの輪切りにする。
2. 器に①を入れ、ヨーグルトをかける。
3. きなこはちみつをかけてできあがり。

★簡単に作れるデザートで、カルシウム補給にもなります！  
はちみつのかわりに黒みつでもおいしいです！