

★フライパンパスタ

材 料		1人分
A	スパゲッティ(1.6mm)	100g
	玉ねぎ	1/4個
	しめじ	100g
	ベーコン	1枚
A	すりおろしにんにく	1cm
	めんつゆ(2倍濃縮)	50cc
	水	200cc
	バター	10g
	粗びきこしょう	少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。
ベーコンは2cm長さに切る。
- ② フライパンに①と半分に折ったパスタを入れて、Aを加え火を付ける。
蓋をして沸騰したら軽く全体を混ぜ表示時間通り加熱する。
途中軽く混ぜながら、めん硬さと煮汁の量が多いようなら強火にして程よく水分を飛ばす。
- ③ 火を止めバターを加えからめる。
お皿に盛り、粗びきこしょうをかける。

ポイント

0.9mm 冷製パスタやサラダ

1.6mm 和風ソースなど重くないソースにあう

2.2mm ナポリタン しっかりした味のソースにあう

★ヤンニョムチキン

材 料		1人分	4人分
	鶏もも肉	約70g	約280g
A	みりん	小さじ1	大さじ1
	塩	少々	小さじ1/3
	こしょう	少々	少々
	片栗粉	大さじ1	大さじ3
B	コチジャン	大さじ1/2	大さじ2
	ケチャップ	大さじ1/2	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1/3	大さじ1
	みりん	大さじ1/4	大さじ1
	砂糖	大さじ1/4	大さじ1
	すりおろしにんにく	少々	1かけ
	サラダ油	大さじ1	大さじ3
	白ごま	小さじ1/4	大さじ1

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れてAを加え10分程置き下味を付ける。
- ② Bは合わせておく。
- ③ ①に片栗粉を付ける。
フライパンにサラダ油を加え中火で熱し、揚げやすい温度になったら鶏肉を入れて両面を3分ずつ焼き、中まで火が通ったら取り出し油を切る。
- ④ フライパンに残った油はペーパーで軽く拭きとり、Bを加え弱火でひと煮立させる。③を戻し全体に絡んだら火を止め皿に盛る。
白ごまを上から散らす。

★さっぱりサラダ

材 料		1人分	4人分
	カット野菜 千切りキャベツ	25g	100g
	乾燥わかめ	1g	4g
	コーン缶	大さじ1/2	大さじ2
	大豆水煮	15g	60g
A	麵つゆ(2倍濃縮)	小さじ1	大さじ1
	水	小さじ1	大さじ1
	すりおろし生姜	少々	大さじ1/2
	酢	小さじ1/4	小さじ1
	オリーブ油	小さじ1/4	小さじ1

<作り方>

- ① 乾燥わかめは戻しておき、水気を切る。
- ② コーン缶・大豆水煮は水分を切る。
- ③ 器4つに食材を4等分に盛る。
- ④ Aを合わせ、お好みの量をかけていただく。

缶詰・乾物・麵つゆは、忙しい時の強い味方！
便利なカット野菜を使ったり、味付けに市販のドレッシングを使うとさらに時短になります。

★白菜のミルク煮

材 料		1人分	4人分
	ハム	1/2枚	2枚
	白菜	150g	500g
	コンソメ	少々	1/2個
	水	大さじ1	50cc
A	牛乳	50cc	200cc
	片栗粉	小さじ1	大さじ1
B	オリーブ油	小さじ1	大さじ1
	粉チーズ	小さじ1	大さじ1
	塩	少々	少々
	こしょう	少々	少々

<作り方>

- ① 白菜は1cmのざく切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② Aは合わせておく。
- ③ 鍋に白菜・ベーコン・コンソメ・水を入れ蓋をして、中火で白菜がしんなりする何回か混ぜて煮る。
- ④ Aを加え、トロミが付くまで煮る。Bを加え味を調える。

忙しい朝にピッタリのメニュー！
加熱した野菜はたくさん食べれ、とろみがあるので体も温

★キャロットラペ

材 料		1人分	4人分
	にんじん	50g	200g
	塩	少々	小さじ1/2
A	オリーブ油	大さじ1/2	大さじ2
	レモン汁	大さじ1/2	大さじ2

<作り方>

- ① にんじんは皮を剥いて5cm長さの千切りにする。
- ② ボウルににんじんと塩を加えもみ、Aを加え混ぜる。
- ③ 保存袋に②を汁ごと入れ、空気を抜いて平らに広げ冷凍保存する。

下味冷凍は、余裕がある時にまとめて作ると重宝します。
前菜やサラダの付け合わせにぴったり！