



トマト

トマトのチーズ焼き(4人分)

材料 ・ トマト 2こ
・ とろけるチーズ 60g
・ オリーブオイル 大さじ1
・ しお・こしょう 少々



作り方

- ① トマトは1cmくらい厚さに切り 耐熱皿に並べる。
- ② ①にオリーブオイルをかけ、しお・こしょうをふる。
- ③ その上にチーズをのせる
- ④ オーブントースターで5分くらい焼く。

《ポイント》

- ・ チーズの焦げ目がつくまで焼いた方がおいしいかも。
- ・ ホイルカップを使えば焼いたままお弁当箱へ。
(十分に冷ましてから詰めてね)
- ・ 好みで生や乾燥のバジルをのせてもよい。

簡単

トマトとほうれんそうのナムル(4人分)

材料 ・ プチトマト 12個
・ ほうれんそう 3株
・ ごま油 大さじ2
・ おろしにんにく 小さじ1
・ しょうゆ 少々 ・ 粗びき黒こしょう(好みで) 少々



作り方

- ① プチトマト洗って半分にカットする。
- ② ほうれん草は熱湯で1分くらいゆで、水にとって冷ましてから、
水気をしぼって、3cmくらいにカットする。
- ③ ボールに、ごま油とおろしにんにくとしょうゆをよくまぜておく。
- ④ ③にトマトとほうれんそうを入れて、さっとあえれば出来上がり。

《ポイント》

- ・ 小松菜でもOK、ゆでた野菜の水気はきちんと切ること。
- ・ 好みで黒こしょうをふりかけてもおいしい！

中級



かいそう

わかめとたまごの炒め物

材料 ・ たまご 2個
・ 乾燥わかめ 大さじ1(水でもどす)
・ 納豆のタレ 1袋 ・ ごま油



作り方

- ① ボールにたまごを割り入れよくときほぐす。そこへ水気を
切ったわかめとタレを入れて混ぜる。
- ② 熱したフライパンに油をひいて①を炒める。
卵によく火が入れば出来上がり。

《ポイント》

- ・ もどしたわかめの水気はよく切る。
- ・ 干切りにした青じそ葉を加えると香りが良くおいしい♪
- ・ 納豆のタレのかわりにめんつゆや卵かけご飯のタレ
などでも試してみて、好きな味をみつけてね。

簡単

ひじきの煮物(4人分)

材料 ・ ひじき 乾燥の状態で25g
・ にんじん 1/2本
・ 油揚げ 1~2枚
・ むき枝豆(冷凍) 適量 ・ ごま油 大さじ2
(砂糖 大さじ3 ・ しょうゆ 大さじ3 ・ 酒 大さじ2
・ みりん 大さじ1 ・ 和風だしの素 小さじ1 ・ 水 200cc)



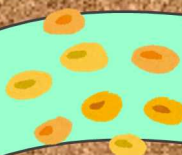
作り方

- ① ひじきを戻しておく。にんじんと油揚げを千切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、中火でひじき・にんじんを入れ炒める、油がなじん
だら油揚げを入れ炒める。
- ③ 油が全体に回ったら()の中の調味料を加えて弱火で煮る。
- ④ 煮汁が少なくなったら枝豆を入れて出来上がり♪

《ポイント》

- ・ ひじきは芽ひじきが扱いやすい。そのまま使える缶詰が超便利
- ・ 大豆やごぼうを加えるとおいしさも栄養価もさらにアップ
- ・ ひじきの煮物をごはんに混ぜて「ひじきごはん」にしても！

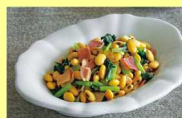
難しい



まめ

大豆とベーコンの炒め物(4人分)

材料： ・ 大豆の水煮…300g
・ ベーコン…150g
・ 小松菜…200g
・ 塩…ひとつまみ
・ バター…10g
・ しょうゆ…大さじ1
・ 粗びきこしょう(お好みで)…適量



作り方

- ① 大豆は水分をきる、
- ② 小松菜は根元を切り落として、2.5cmの長さに切る、
- ③ ベーコンは、2.5cm幅に切る、
- ④ フライパンを強火で熱してバターを溶かし、ベーコンを
炒める、
- ⑤ 大豆・小松菜を炒め、しょうゆ・塩を加えサッと炒め、
お好みで粗びきこしょうをふる。

☆小松菜のかわりに豆苗を使っても簡単にできます。

簡単

大豆つくねの照り焼き(4人分)

材料： ・ 大豆の水煮…70g
・ 鶏ひき肉…260g
・ 青ねぎ(みじん切り)…2本
・ しょうが汁…小さじ1
・ 卵…1個 ・ 塩・こしょう…適量
・ サラダ油…大さじ2 ・ 酒…大さじ5
・ しょうゆ…大さじ3 ・ みりん…大さじ3



作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉・卵・塩・こしょうを入れて、粘り気が出るま
で練る。大豆も加えて混ぜ、なじませる、
- ② フライパンにサラダ油を熱し、大き目のスプーンで形を整えなが
ら入れる。中火で両面焼く、
- ③ 焼き色がついたら酒を加え、ふたをして火を通す、しょうゆ・み
りんを加えて煮からめる。

《ポイント》

- ・ 鶏ひき肉を豚ひき肉にかえてもOK！
- ・ つなぎの卵を豆腐1/4にかえてもOK！
- ・ 中心までしっかり火を通しましょう。

難しい



さかな

ツナとキャベツの〇〇あえ(4人分)

材料： ・ ツナ…1/2缶 ・ キャベツ…200g
・ お好みのドレッシング…大さじ2

〇〇に使う
ドレッシングの
名前を入れて
ね♪



作り方：

- ① キャベツはざく切りにして耐熱ボウルに入れる
- ② 電子レンジに入れて600wで2分チンし、
一度前後ろを変えてさらに600wで2分チンする
- ③ 水にさらしてぎゅっと絞って水気をきる
- ④ 水気をきったキャベツに、汁を切ったツナとお好みの
ドレッシングを入れて良くあえたら出来上がり！

《ポイント》

- ・ 水っぽくならないよう、キャベツはよく水を絞りましょう
- ・ キャベツをほかの野菜にかえてもOK！

簡単

ししゃものピリ辛焼き(2人分)

材料： ・ ししゃも…4尾 ・ 小麦粉…適量 ・ サラダ油…適量
A【酒…小2 しょうゆ…小2 七味唐辛子…少々 ごま油…少々】



作り方：

- ① Aの調味料をまぜる
- ② Aにししゃもを入れ、10分漬け込む
- ③ 漬け込んだししゃもの汁気をきり、小麦粉をまぶす
- ④ フライパンに多めの油をひき、中火できつね色になるまで揚げ焼きに
する
- ⑤ 焼けたししゃもの油を軽く切ったらできあがりです！

《ポイント》

- ・ 調味料に長時間漬け込みすぎるとしょっぱくなるので
注意しましょう。

難しい