

## かぼちゃとチーズのサラダ

冷凍野菜で  
時短メニュー

冷凍なすの麻婆なす



〔材料1人分〕

かぼちゃ[冷凍] 180g 枝豆[冷凍] 50g  
プロセスチーズ2個(20g) 塩こしょう少々  
☆ヨーグルトドレッシング  
ヨーグルト[無糖] 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1と1/2



〔材料2人分〕

豚ひき肉 100g ○豆板醤 小さじ1/2～1  
○生姜、ニンニク 各小さじ1/2  
鶏ガラスープの素小さじ1/2 水200g  
『冷凍揚げナス』 1/2袋(約250g)

▲砂糖、酒、各大さじ1 ▲甜麺醤(or好みの  
味噌)、醤油 各小さじ1 長ネギ 1本(約80g)  
水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1/2+水大さじ1/2)

〔作り方〕

- ① 鍋に豚ひき肉を入れ、中火にかける。色が  
変わり始めたら、○の材料を入れて炒める。
- ② ひき肉がパラパラになったら、鶏ガラスー  
プの素と水を加えて煮る。
- ③ ②が沸騰したら、『冷凍揚げナス』と▲の  
材料を入れて煮る。フツフツとしたら、みじ  
ん切りにした長ネギを加え混ぜ、水溶き片栗  
粉で好みのとろみをつける。

〔作り方〕

- ① 耐熱容器にかぼちゃを入れてふんわりと  
ラップし、600Wのレンジで3分加熱する。熱  
いうちにフォークで皮を取り除く。粗めにつ  
ぶし、粗熱をとる。
- ② 別の耐熱容器に冷凍枝豆を入れ、ふんわり  
とラップをして600Wのレンジで1分加熱し、  
さやから実を取り出す。
- ③ プロセスチーズは7mm角に切る。
- ④ ボウルに☆を入れて混ぜる。かぼちゃ、プ  
ロセスチーズ、枝豆を加えて混ぜ、塩こしょ  
うを加えて味をととのえる。

## 大根と水菜のサラダ

小魚でカルシウム  
補給

〔材料2人分〕

大根 4cm 水菜 1束  
ちりめんじゃこ(しらす) 大さじ3  
\*胡麻油orサラダ油 大さじ2 \*しょうゆ、  
酢 各大さじ1.5～2 \*砂糖 ひとつまみ

〔作り方〕

- ① 大根は千切りし、水にさらし水気を切る。  
水菜は4cmほどの幅に切る。
- ② ちりめんじゃこ(しらす)はフライパンに  
オイルを小さじ2ほどひき、弱火で炒める。カ  
リッとしたら、キッチンペーパーなどに取り  
出し、油きる。
- ③ \*はすべて混ぜ合わせる。  
お皿に、大根、水菜、ちりめん  
じゃこをのせ、\*をかけて、よく  
混ぜ合わせ、出来上がり。



## レタスとツナのサラダ

子どもでも簡単  
混ぜるだけ!!

〔材料2人分〕

レタス 2枚 ツナ缶 1個(80g)  
きゅうり 1/3本 マヨネーズ大さじ1

〔作り方〕

- ① レタスは洗って水気を拭き取り、食べやす  
い大きさにちぎる。  
きゅうりは輪切りにし、塩少々(分量外)を  
振って軽く揉み、水気を絞る。

- ② 器にレタス、きゅうり、油をしっかり切っ  
たツナを入れたらマヨネーズをかけてよく和  
えたら出来上がり。

※材料はコーンやミニトマト、にんじんなどに変  
えてもOK。



## お手軽タコライス

ホットプレート  
できちゃう

〔材料3人分〕

牛豚合いびき肉200g

Aトマトケチャップ大さじ4

Aウスターソース・中濃ソース大さじ2

Aカレー粉小さじ1 卵3個 レタス大2枚程度

ミニトマト4〜5個 細切りチーズ適量

ご飯茶碗2杯分 ブラックペッパー適宜

〔作り方〕

- ① たまねぎ、にんにくはみじん切り、トマトは角切り、レタスは1cm幅に切る。
- ② ホットプレートにサラダ油を熱し、たまねぎ、にんにくを炒め、香りが出たら牛豚ミンチを加えて炒め、肉の色が変わったらAを加える。
- ③ ②をプレートの中央に寄せてくぼみを作り、卵を割り入れ、両端にごはんを入れ、ごはんの下面が色づいてきたらレタス、トマト、ピザ用チーズをのせる。



## 子どもも喜ぶ！手巻き寿司

つくって  
食べよう

〔材料4〜6人分目安〕

すし飯3合分 焼き海苔（全形）15〜20枚

厚焼き玉子 イクラの醤油漬け ツナ缶

マグロ、いか、サーモン、えびなどの刺身の具

きゅうり かいわれ菜 納豆 大葉 梅干し

スライス玉ねぎやレタス適量 たくあん

椎茸の煮物や酢れんこん マヨネーズ適量

おろしわさび少々 醤油適量

※その他に、鶏のから揚げ、ベーコンの醤油炒め、肉味噌、ちくわの磯部炒めなどもおすすめです。

自分で思い思いに  
作りながら、食  
べましょう。



## サンドイッチの具材

サンドイッチで  
パーティーはいかが？

卵（薄焼き・ゆで卵・厚焼きなど） チーズ  
きゅうり トマト アボカド レタス ハム  
ポテトサラダ コロッケ

トンカツ・ハムカツ・エビカツ

ツナ コールスロー フルーツ ウィンナー  
ベーコン

食パン フランスパン  
ロールパン

いろいろなパンに  
お好みの材料を  
準備します。



## 簡単！野菜炒め

包丁もまな板も  
いらない！！

〔材料3〜4人分〕

もやし1袋 白菜2枚

長ねぎ1/2本 ベーコン3〜4枚

塩・こしょう少量（お好みで）

お醤油少量（お好みで）

〔作り方〕

- ① ベーコンをキッチンハサミでザクザク切り、フライパンで炒める。
- ② 長ネギ、白菜（固い部分）を同じくキッチンハサミでテキトーに切りフライパンへ入れる
- ③ ②にもやしを入れる。塩・こしょう・しょうゆで味付けする。しんなりしてきたら、白菜の葉部分を入れる。
- ④ 盛り付けで完成です！



## 秋野菜のなめたけパスタ

お鍋一つで  
具たくさんパスタ

〔材料4人分〕

スパゲティー 320 g  
食塩（ゆでるよう） にんじん 100 g  
レタス 200 g バター 10 g なめたけ  
100 g（瓶詰味付きえのき）小松菜 100 g  
ゆかり大さじ1 粉チーズ適量



〔作り方〕

- ① 小松菜・レタスを3センチ長さに切る。  
にんじんはせん切り。（短冊切りでもよい）
- ② 鍋にお湯をわかし、1%の食塩（水1ℓに食塩大さじ1）を入れ、沸騰したところにパスタを入れる。パスタがゆで上がる2分くらい前ににんじんと小松菜の茎を入れ、直前に小松菜の葉とレタスを入れて火を止める。時間を見て全体をざるにあげる。
- ③ ②をボウルにうつし、バター、なめたけ、ゆかりを入れ全体を混ぜ合わせてお皿に盛りつける。

## きのこスープ

食物繊維たっぷり

〔材料2人分〕

水 300 cc しめじ 50 g チンゲン菜 70 g  
鶏卵 1/2 しょうゆ 小さじ 1/2  
こしょう 少々 生シイタケ 2枚  
玉ねぎ 1/4 鶏がらスープの素 大さじ 1/2

〔作り方〕

- ① しめじをほぐし、しいたけと玉ねぎは薄切り、チンゲン菜は2～3cmの長さに切る。
- ② 水を入れた鍋に火をかけスープの素を入れ煮溶かし、玉ねぎ、しいたけ、チンゲン菜の茎を入れて煮る。
- ③ ②にチンゲン菜の葉を入れ、ひと煮させ、しょうゆ、こしょうで味を調え、溶き卵を入れ仕上げる。



## 納豆和え

シャキシャキ納豆で  
ご飯おかわり！！

〔材料2人分〕

小粒納豆 40 g  
キャベツ 40 g 長ねぎ 5 g ハム 20 g  
しょうゆ 大さじ 1/2

〔作り方〕

- ① キャベツはせん切り、長ねぎは小口切り、ハムはせん又は短冊切りにする。
- ② 小粒納豆、野菜、ハム、しょうゆを混ぜる。  
\*納豆が苦手な人でもおいしく食べられます。

【ご自宅で...】

\*お好みの野菜（大根や白菜）、かつお節を加えてもおいしいです。



## 松風焼き

混ぜて焼くだけ

〔材料2人分〕

鶏ひき肉 120 g しょうが 少々  
長ねぎ（みじん切り） 5 cm 鶏卵 1/4  
みそ 大さじ 1 みりん 小さじ 1  
砂糖 小さじ 1/2 パン粉 大さじ 2  
白いりごま 小さじ 1

〔作り方〕

- ① 白いりごま以外をよく混ぜ合わせる。  
袋の中で混ぜてもOK。
- ② フライパンにオーブンシートを敷き、1.5センチぐらいの厚さに①をのばして、上から白いりごまをふる。蓋をして焼く（中火）5～6分したら爪楊枝で確認してみましょう。  
\*ひき肉を減らし、豆腐を入れると触感がふんわりし、ヘルシーになります。





## 市販の八宝菜の素で中華丼

〇〇の素で  
味つけはおまかせ

〔材料2〜3人分〕

白菜 100g むきえび（冷凍）6〜10尾  
アスパラガス 2本 白ねぎ（玉ねぎでも）1/2  
本 にんじん 1/4本 マイタケ1/4パック  
ハム（スライス）2枚 うずら卵（水煮）6個  
八宝菜の素 1箱 油 大さじ1 ごはん2膳

〔作り方〕

- ① 白菜は1cm幅の細切り、アスパラと白ねぎは斜め切り、にんじんは薄い短冊切り、ハムは食べやすい大きさに切り、マイタケはほぐし、冷凍むきえびは流水で解凍しておく。
- ② フライパンに油をひき、①を炒める。
- ③ 火が通ったら、八宝菜の素を入れ、表示通りに作る。うずら卵を加えて中まで温まったら火を止める。
- ④ 丼にごはんを入れ、上から手順4をかけたら出来上がり。



## 温野菜のチーズフォンデュ

みんなで楽しく  
チーズ祭り！

〔材料3〜4人分〕

〇牛乳 250g 〇片栗粉 大さじ1 〇とろける  
チーズ 180g位 〇チキンコンソメ 小さじ1  
▲ブロッコリー 100g ▲アスパラ 1/2束  
▲人参乱切り 1/4個 ▲ジャガイモ 3個  
ロールパン2本 ウインナー5〜6本

〔作り方〕

- ① 〇を良く合わせて火にかけ全体的に溶かしたら完成！レンジで加熱してもOK。
- ② ウインナーはフライパンで焼く。
- ③ 多めのお湯を沸かし、▲を全てボイルし、流水で荒熱をとる！※ジャガイモはこの後、フライパンで両面を焼く。
- ④ パンはトースターでカリッと焼いて1口大にカットして、全てを盛り付ける。

※材料は、かぼちゃ、ミニトマト、とり肉などでもOK。ホットプレートなどで焼いてもOK。

## カップ麺アレンジ

カップ麺に  
ちょい足し

〔材料〕

カットわかめ  
コーン（缶詰）  
キャベツ、もやし、  
にら、卵、ハム、のり  
ほうれん草、ねぎ



〔作り方〕

- ① にらやキャベツははさみで切ってもいいですね。
- ② 加熱する野菜は耐熱皿にのせて、レンジで温める。（もやしはラップを軽くかけて600Wで3分、キャベツ2枚は600Wで1分30秒、にらは600Wで1分が目安です）
- ③ お好みの具をのせて食べることで、野菜や海藻などが摂取できます。



## 蟹のトマトクリームパスタ

たまには贅沢  
簡単パスタ

〔材料3人分〕

ニンニク1かけ 玉ねぎ1/2個  
オリーブオイル大さじ1 白ワイン大さじ1  
Aトマト缶 1缶(400g) Aコンソメ顆粒大さじ1弱  
生クリーム100cc 蟹缶1缶  
塩・コショウ適量 パスタ210g



〔作り方〕

- ① フライパンに、ニンニクのみじん切りとオリーブオイルを入れて、火にかける。
- ② 玉ねぎのみじん切りを加えて炒める。
- ③ 白ワイン、蟹缶を汁ごと加えて煮詰める。
- ④ 汁気がなくなってきたら、Aトマト缶、コンソメを加えて、中火で約10分ほど煮込みます。
- ⑤ 最後に生クリームを加えて、さっと煮たせたら、ソースの完成。
- ⑥ 茹でたパスタを⑤のフライパンに加え、弱火でソースと和え、塩、こしょうで味を調える。



### 焼き鳥缶と水菜、卵のサラダ

缶詰で  
絶品！！

〔材料2人分〕

焼き鳥缶詰 1缶（60g） 水菜 1束 卵1個  
マヨネーズ大さじ1 塩少々  
粉チーズお好みで

〔作り方〕

- ① 焼き鳥缶詰を缶から出し、レンジでほんのり温めます（タレも使用）
- ② ①へゆで卵とマヨネーズを入れます。卵を粗くつぶしながら混ぜます。
- ③ 水菜を加え、混ぜます塩で味を整えます。
- ④ お好みで粉チーズをかけてもOK



### キャベツと豚肉のミルフィーユ煮

包丁無しで  
重ねるだけ

〔材料5人分〕

豚こま切れ 300g  
キャベツ半玉 スライスチーズ5枚ほど  
●水200cc ●コンソメ1個  
●トマト缶又はトマトのみじん切り1缶（1個）  
●カレー粉小さじ1 ●酒大さじ2  
塩 コショウ適量 パセリ又はバジル



〔作り方〕

- ① 鍋にキャベツ→お肉（塩コショウする）→チーズの順番でお鍋いっぱいになるまで重ねる。
- ② ●の材料を1に入れて30分ほど煮込む。ときどき木べらで押さえて味をなじませる。
- ③ 仕上げにバジルかパセリをふりかけ完成です。

### ツナと小松菜の海苔サラダ

野菜も魚も  
海藻も♪

〔材料2人分〕

小松菜1/2束 コーン缶（小）1缶  
ツナ缶（小）1缶 味付け海苔3〜5枚お好みで  
マヨネーズ大さじ3 醤油小さじ1/2  
炒りごま 適量

〔作り方〕

- ① 小松菜1/2束はサッと湯がいて冷水につけ、水気をしっかり絞ってから3cmの長さに切る。
- ② 油をきったツナ、コーン、①の小松菜をボウルに入れる。
- ③ ②に味付け海苔を手で細かくちぎったものを加え、マヨネーズ大さじ3、だし醤油（醤油でも可）小さじ1で和える。
- ④ 器に盛り、炒りごまをかける。



### 豆腐のピザ

ヘルシーで  
栄養たっぷり

〔材料1人分〕

豆腐 1丁  
ピザ用ソース 大さじ3〜4  
ピザ用チーズ 60g



〔作り方〕

- ① 豆腐はレンジで2〜3分加熱し、水気を切って4等分に切る。
- ② オーブンシートを敷いた天板に豆腐を並べ、ピザソースを塗ってピザ用チーズを掛け、220℃のオーブンで表面に焼き色がつくまで12〜15分位焼く。
- ③ 器に盛ってドライパセリを振り掛ける。

## キムタクごはん

みんな大好き  
キムタクごはん♪

〔材料ごはん3合分〕

炊きたてご飯3合 ベーコン6枚  
キムチ135g(汁も使います) つぼ漬け135g  
しょうゆ小さじ3弱 炒め油適量

〔作り方〕

- ① キムチとつぼ漬けを細かく刻む。
- ② ベーコンは1cm幅くらいに切っておく。フライパンに油を敷き、ベーコンを炒める。
- ③ 刻んだキムチとつぼ漬けを入れ軽く炒める。(キムチの汁も入れる)しょうゆを入れ味を調える。
- ④ ③を温かいご飯に混ぜ込む。



## ツナとじゃが芋の煮物

基本のたれを  
紹介します

〔材料3〜4人分〕

じゃがいも 中2個 (360〜400g)  
たまねぎ 1/2個 (100g) ツナ缶 1缶 (70g)  
◎砂糖 大さじ1 ◎醤油 大さじ2  
◎みりん 大さじ2 ◎酒 大さじ2



〔作り方〕

- ① じゃがいもはよく水洗いし皮をむき、3センチ角に切る。玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。(じゃがいもに芽がある場合は、必ず芽は取り除いてください。)
- ② 耐熱容器に①とツナ缶を汁ごと入れる。
- ③ ◎の調味料を入れざっくりかきまぜる。
- ④ ふんわりラップをかけ、600wの電子レンジで10分加熱してできあがり。

※醤油：みりん：酒：砂糖を2：2：2：1で混ぜ合わせ、冷蔵庫に常備しておけば、鶏肉の照り焼き、魚の照り煮、煮物など基本の和食が一通り作れます。

## じゃこトースト

カルシウムたっぷり  
おやつ

〔材料3個分〕

フランスパン3cmほど  
(食パンでもOK)

ちりめんじゃこ大さじ1 万能ねぎ2本  
マヨネーズ大さじ2 牛乳小さじ1  
練り辛子小さじ1/2



〔作り方〕

- ① フランスパンを1cmぐらいの厚さに切る。(3枚)
- ② 万能ねぎを小口切りにする。
- ③ ②とちりめんじゃこ、マヨネーズ、辛子を混ぜ合わせる。
- ④ ①の上に③をのせる。
- ⑤ オーブントースターで焼き目がつくまで焼く

## ひじきの煮物の巣ごもり卵

乾物を食べよう

〔材料4人分〕

ひじきの煮物 200g 卵4個  
サラダ油大さじ1/2



〔作り方〕

- ① フライパンにサラダ油を熱し、ひじきの煮物の1/4量を入れてかきまぜながら温める。
  - ② ①を直径10cmくらいの円形にまとめ、中央を少しくぼませて卵1個を割り落とす。湯大さじ1弱を注ぎ入れふたをし、弱火にして蒸し焼きにする。
  - ③ 同様に残りの3人分も作る。
- ※ひじきの煮物は切り干し大根の煮物やせんキャベツやほうれん草、ピーマンなどでもOKです。









