

## 簡単リゾット

材料（1人分）

ごはん	茶碗1杯
たまねぎ	1/4個
ハム	1枚
バター (マーガリンでもOK)	小さじ1/3
牛乳	1カップ
鶏がらスープの素 (ソウルフードでもOK)	小さじ1/4
とけるチーズ	1枚

作り方

- ① ごはんは温めておく。
- ② たまねぎとハムは細かく切る。
- ③ 鍋にバターを入れて火にかけて、②を炒める。
- ④ たまねぎが透き通ってきたら牛乳を入れ、沸騰直前に弱火にする。
- ⑤ スープの素とごはん、とけるチーズを入れ、チーズがとけるまで煮る。

仕上げに粉チーズやパセリ、こしょうなどをトッピングしてもよいですね。

残りごはんですぐにできます。

ごはんの量が少ない時には、更にきのこやにんじん、長ねぎ、青菜、ピーマンなどの野菜を加えれば、ボリュームもアップし、1品で野菜までとれるすぐれものに。

ハムの代わりにベーコンや鶏肉を使ってもおいしい♪

## ツナ昆布ごはん

材料（茶碗4杯分）

米	2合
塩昆布	30g
ツナ缶	小1缶
にんじん	1/6本

作り方

- ① 米は洗う。
- ② にんじんは短冊切りにし、ツナ缶は油をきる。
- ③ 炊飯器に米を入れ、通常が目盛まで水を入れる。
- ④ 塩昆布、ツナ、にんじんを入れる。
- ⑤ 普通に炊飯する。

ツナ缶の油はとっておいて、あえ物や炒めもの、スープなどに使うと一石二鳥！

塩昆布の塩気やうまみで味が付くので、調味料を入れなくてもおいしく出来ます。

にんじん以外にも、きのこ類、ごぼうなどの野菜や油揚げ、こんにゃくなどお好みの具材を入れて作ってみてください。水分の多い材料を入れる時には、水を少し減らしてくださいね。



1食分ごとラップに包んで冷凍しておけば、食べたい時に電子レンジで温めて、すぐに食べることが出来ますよ。

## ねばねばごはん

材料（1人分）	
ごはん	1杯
納豆	1パック
オクラ	2本
しらす干し	小さじ1

オクラのうぶ毛が気になる時は、切る前に塩をまぶして、ゴシゴシこするとよいですよ。

- 作り方
- ① オクラは5mm程度の輪切りにし、器に入れてふんわりとラップをして、500Wの電子レンジで1分半位加熱する。（ゆでてから切ってもよい）
  - ② 納豆はタレと混ぜ、更にオクラとしらす干しを混ぜる。
  - ③ 温かいごはんに②をのせて出来上がり。

粘りのある食べものは栄養価が高いため、食事の用意に時間がかけられない時には特におすすめです。オクラが旬の夏にぜひお試しください。刻んだ梅やゴマ、刻みのりやかつお節を加えると、更に栄養価がアップしますよ。

## 温泉卵

基本は応用の一歩！

材料（1個分）	
卵	1個
カップ麺の空き容器（できればふたつき）	1個

家でも簡単に作れます。時間を変えて、お好みの固さを探してください。

- 作り方
- ① 卵は冷蔵庫から出して15分位置いておく。（室温にもどす）
  - ② カップ麺の空き容器に卵を入れ、沸騰した湯をかぶる位にそそぎ、ふたをして20分位おく。（ふたがなければ皿などでふたをする）
  - ③ 容器から出して、殻を割る。うすめためんつゆなどをかけてどうぞ。

刻みねぎやかつお節などをかけてもおいしい♪  
ラーメンやうどんの具にしたり、ねばねばごはんにのせたり、いろいろどうぞ

☆食品衛生ワンポイントメモ  
肉、魚、卵を触ったら、石けんを使って手を洗いましょう。



## 簡単親子丼

材料（1人分）	
焼き鳥缶詰（タレ）	1缶
長ねぎ	10cm
卵	1個
水	缶詰1杯分
ごはん	丼1杯

お好みで、のりや七味唐辛子などをかけてもよいですね。

- 作り方
- ① 長ねぎは5mmの斜め切りにする。
  - ② 卵はときほぐしておく。
  - ③ 小さめのフライパンに焼き鳥、長ねぎ、水を入れて火にかける。
  - ④ 水が沸騰してねぎが柔らかくなったら、卵を加えて弱火にし、ふたをして3分加熱する。（ふたの代わりにアルミホイルでもOK）
  - ⑤ ごはんの上に④をのせて出来上がり。

焼き鳥の缶詰を使うので、調味料が不要でお手軽です。  
焼き鳥缶詰以外にも、サンマやイワシなどの味付け缶詰や、カツやから揚げで作ってもおいしい♪  
（カツやから揚げを使う時はめんつゆを足してね。）