



本日のメニューとレシピ



◎オニオンスープの炊き込みご飯



基本の材料 (4人分)

・米	2合
・オニオンスープ缶	1缶
・コンビーフ缶	1缶
・水	150ml
(お好みで)	
・パセリ、バターなど	適量

《作り方》

- ①米は研いで水を切っておく
- ②米を水に浸す(20分程度)
- ③コンビーフ缶をほぐす(電子レンジを使うとラク♪)
- ④①～③を炊飯器にセットして炊く(具材と米は混ざらないように)
- ⑤炊き上がったら全体まぜて、お好みでパセリやバターを加える

◎まぜそば風塩トマトラーメン



基本の材料 (1人分)

・インスタント塩ラーメン	1袋
・トマト缶	1缶
・ヨーグルト(プレーン)	100g
・ツナ缶	2缶
・溶けるチーズ	2枚
・ごま油	大さじ1
・パセリ	適量

《作り方》

- ①トマト缶、ヨーグルト、ツナ缶、ラーメンスープの素を鍋に入れて火にかける
 - ②沸騰してきたらチーズを入れて溶かす
⇒ 溶けたらパセリを散らして一混ぜする
 - ③麺をゆでる
 - ④③をごま油でコーティングする
 - ⑤④の麺を器に盛り、②のソースを適量盛り付けて完成
- ※ソース全部かけるとしょっぱいです 味を見ながら調整してください
※余ったソースは別の麺にかけたりパンにのせて食べてもおいしいです

◎塩焼缶の焼き浸し



基本の材料

・塩焼缶(さんま、またはサバ)	1缶
・ピーマン	2個
・ポン酢/そうめんたれ	
(今回は「まぜつゆ 香るすだち」) 1P	

《作り方》

- ①ピーマンを一口大サイズに切る
- ②鍋にサラダ油を入れ、ピーマンを炒める
- ③タッパーに一口大に切った塩焼缶と炒めたピーマン、たれを入れる
- ④蓋をして軽く振って、全体に味を絡ませる

◎鮭缶のおろし和え



基本の材料

・さけ水煮缶	1缶
・大根おろし	1P
(今回はチューブタイプを使用)	
・すし酢パウダー	適量
・お好みでしそ	

《作り方》

- ①器に大根おろしを入れ、パウダーすし酢を入れて混ぜる
- ②①にほぐしたさけ缶を入れ、軽く和える
- ③お好みで千切りにしたしそを散らす

◎さけ水煮缶



基本の材料

・さけ水煮缶	1缶
・市販のタルタルソース	1本

《作り方》

- ①器にさけ水煮を入れて、身をほぐす
- ②タルタルソースを加えて、よく混ぜる

◎サバパセリ



基本の材料

・さば水煮缶	1缶
・パセリ	1パック
・サラダ油	

《作り方》

- ①パセリは粗みじん切りにする
- ②鍋にサラダ油を入れ、パセリを軽く炒めて皿に取り出しておく
- ③鍋にサバ水煮を入れてほぐしながら、水分を飛ばす
- ④③に②を加えて、軽く炒め合わせる

アレンジ♪

- ★カレー粉を入れて
- ★カッテージチーズと和えて

◎餅巾着の煮物



基本の材料 (10個分)

・油揚げ	5枚
・ツナ缶味付	1缶
・餅	小10個
・ウズラの卵(水煮缶)	10粒
・万能ねぎ	適量
・だし	適宜

《作り方》

- ①油揚げは半分に切る
 - ②袋状となった①にツナ缶、餅、卵、刻んだネギを詰める
 - ③②をだしで煮る(10分程度)
 - ④一度冷ます
- ※冷ますことで味が全体になじみます

◎ひじきの煮物



基本の材料 (1人分)

・ひじき缶	1缶
・焼き鳥缶	2缶
・だし	適宜

《作り方》

- ①材料を鍋に入れて加熱
 - ②全体がなじみお好みの煮汁の量になったら完成
- ※お好みでニンジンやレンコンなど入れると豪華になります

◎冷製スープ



基本の材料

・コーンクリーム缶(小サイズ)	190g
・アーモンドミルク (砂糖不使用タイプ)	200ml

《作り方》

- ①器にコーンクリーム缶をあけて、アーモンドミルクを注ぐ
お好みで塩などで味を調整

◎カステラフレンチトースト



基本の材料 (3人分)

・カステラ	100g
・牛乳	100ml
・卵	1個
・バター	適量

《作り方》

- ①牛乳と卵を合わせて混ぜる
- ②カステラを①に浸す(1分程度)
- ③バターを引いたフライパンで焼く