

1人暮らしデビュー～簡単レシピ～

材料は1人分です

ごはん



スペイン風オムレツ



<材料>

- 卵・・・・・・・・・・1個
- じゃがいも・・・・・・・・20g
- 玉ねぎ・・・・・・・・20g
- ミックスベジタブル・・10g
- 牛乳・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩胡椒・・・・・・・・適宜



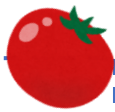
<作り方>

- ① じゃがいも、玉ねぎは皮をむき、1cm角に切る
- ② 耐熱容器に①とミックスベジタブルを入れ、ラップをして600wで約3分加熱する
- ③ 野菜に火が通ったら②に卵、牛乳、お好みで塩胡椒を加えよく混ぜる
- ④ ふんわりとラップをかけ、600wで約3分加熱する
- ⑤ レンジから取り出してよく混ぜ、再度ラップをして2分ほど加熱する

- ミックスベジタブル等の冷凍野菜を活用!
- 電子レンジで簡単調理

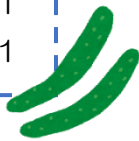


トマトのナムル



<材料>

- トマト小・・・・・・・・1個
- きゅうり・・・・・・・・1/4本
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- 穀物酢・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1



<作り方>

- ① トマトは乱切り、きゅうりは斜めに薄切りにする
- ② ①と調味料を混ぜ合わせる

マグカップスープ



<材料>

- もやし・・・・・・・・・・30g
- 乾燥わかめ・・・・・・・・5g
- 刻み青ネギ(冷凍)・・5g
- 顆粒コンソメ・・・・・・・・小さじ1/2
- 水・・・・・・・・・・150ml



<作り方>

- ① 材料をマグカップに入れ、軽く混ぜ合わせる
- ② 軽くラップをかけ、600wで約3分加熱する

- 忙しい時でもマグカップだけで簡単調理
- 好きな材料でお好みのスープを作りましょう
- 乾燥わかめや冷凍野菜等すぐに使えるものを常備しておくとも手間もかかりません!



バナナヨーグルト



<材料>

- バナナ(冷凍)・・・・・・・・1本
- ヨーグルト(無糖)・・100g
- 牛乳・・・・・・・・・・200cc



材料は2回分です

<作り方>

- ① 冷凍保存用の袋に材料をいれ、バナナをつぶすように混ぜ合わせる
- ② ①を平らして、冷凍庫で1晩凍らせる
- ③ 袋から1/2を取り出し、お好みではちみつをかける

- ミキサーも使わず簡単調理
- 使いたい分だけ折り分けて使えます
- パンケーキに加えてもOK



1人暮らしデビュー～簡単レシピ～

材料は1人分です

豚しゃぶサラダうどん



<材料>

冷凍うどん・・・・・・・・・・1玉
豚ロース（しゃぶしゃぶ用）・・50g
レタス・・・・・・・・・・2枚（約60g）
水菜・・・・・・・・・・1株（約60g）
ごまドレッシング・・・・・・・・大さじ1
めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ1

<作り方>

- ① レタスは1口大にちぎり、水菜は2～3cmに切る
- ② 冷凍うどんはゆで、冷水でしめて水気をきる
- ③ 豚ロースもゆで、氷水で冷やす
- ④ うどんの上にレタス、水菜、豚肉の順に乗せ、合わせておいた調味料をかける

- 豚しゃぶ+サラダ+うどんて簡単だけどしっかり満足な1品に
- ごまドレッシングを使うとごまだれも簡単に作れます



ブロッコリーのマスタード和え



<材料>

ブロッコリー・・・・・・・・・・30g
しめじ・・・・・・・・・・10g
粒マスタード・・・・・・・・小さじ1/2
マヨネーズ・・・・・・・・小さじ1/2

<作り方>

- ① ブロッコリーとしめじは小房に分け、耐熱容器に入れ軽くラップをして600wで約2分加熱
- ② 粗熱が取れたら合わせておいた調味料とさっくり混ぜる

- ブロッコリーは冷凍のものを使うと、さらに手間いらずに
- しめじも小房にわけてあるものも売っているので活用しましょう



簡単調理のポイント

包丁やまな板をなるべく使いたくない！作るのが億劫。そんな時は…

- 調理しなくても食べられるものを常備しましょう
納豆、豆腐、缶詰、チーズ、果物など
- 包丁・まな板を使わないお手軽料理
 - ・キャベツ、白菜などの葉物野菜は手でちぎれます
 - ・キッチンばさみを利用しましょう
 - ・乾燥わかめや冷凍カット野菜等を活用しましょう
 - ・肉などは購入したときに適当な大きさにカットし、冷蔵庫や冷凍庫で保管すると使いやすさアップ
- 冷凍保存を上手に活用しましょう
 - ・油揚げ・・・適当な大きさに切って冷凍し、そのまま味噌汁や煮物に使えます
 - ・ハム、ベーコン・・・使いやすい大きさに切って冷凍し、そのまま調理して使えます
 - ・きのこ・・・適当な大きさに分けて冷凍し、そのまま汁物や煮物に使えます
 - ・パン・・・1枚ずつラップに包んで冷凍し、そのままトーストできます
 - ・ごはん・・・小分けや焼きおにぎりに加工して冷凍し、解凍して使えます



1人暮らしデビュー～簡単レシピ～

ごはん



材料は1人分です

鮭とキャベツの重ね蒸し



<材料>

生鮭（切り身）・・・・・・・・1切れ
酒・・・・・・・・小さじ1
キャベツ・・・・・・・・3枚（約100g）
まいたけ・・・・・・・・20g
バター・・・・・・・・10g
塩昆布・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
塩胡椒・・・・・・・・少々

A

<作り方>

- ① 鮭は4等分に切り、酒をふって10分ほどおく
- ② キャベツは食べやすい大きさにちぎり、まいたけは小房にわける
- ③ ペーパータオル等で鮭の水分をふく
- ④ 耐熱容器にキャベツを敷き、そのうえに鮭をのせ A をちらす
- ⑤ ふんわりラップし、600wで約7分加熱
- ⑥ レンジから取り出して混ぜる



- 材料を入れて電子レンジにかけるだけ！
- 野菜たっぷりで満腹感を得られます



ナスの味噌炒め



<材料>

ナス・・・・・・・・中1本（約100g）
ピーマン・・・・・・・・1個（約50g）
酒・・・・・・・・大さじ1/2
みりん・・・・・・・・大さじ1/2
味噌・・・・・・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
ごま油・・・・・・・・適量



<作り方>

- ① ナスは乱切りにし、ピーマンは種を取り一口大に切る
- ② フライパンでごま油を熱し、①を炒める
- ③ 火が通ったら合わせておいた調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める

切干とオクラのワサビ和え



<材料>

切干大根・・・・・・・・15g
刻みオクラ（冷凍）・・・・・・・・10g
わさび（チューブ）・・・・・・・・1cm程
めんつゆ・・・・・・・・大1
酒・・・・・・・・大1

<作り方>

- ① 切干大根は流水でよくもみ洗いし、ザルにあげて10分ほどおく
- ② ①を食べやすい大きさに切る
- ③ ②とオクラ、合わせておいた調味料を和える

- 切干大根は軽く洗う程度にすることで、しっかり歯ごたえを感じることができます
- 冷凍の刻みオクラを活用して手間いらず

