

かんたんクッキング：毎日の朝や昼ごはんの参考にしてください。

《キムチチャーハン》

ポイント

白菜やキャベツなど、野菜を加えるといいでしょう。

材料（4人分）

- ・ごはん 茶碗4杯
- ・キムチ 1/2カップ
- ・ウインナー 4本
- ・卵 4個
- ・サラダ油 適量



作り方

- ① ウインナーは斜め切りにする。卵は溶いておく。
- ② フライパンに油をひき火にかけ、ウインナーを炒める。
- ③ ごはんを加え、ほぐすように炒める。
- ④ フライパンの端にごはんを寄せ、空いた方に卵を流し入れ、素早くごはんを絡め炒める。

《バナナトースト》

ポイント

りんごをのせると、りんごトーストになります。

材料（4人分）

- ・食パン（厚切り） 4枚
- ・バター 大さじ2杯
- ・バナナ 2本
- ・シナモンパウダー 少々



作り方

- ① バナナは皮をむき5mmくらいの厚さの斜め切りにする。
- ② 食パンはトーストし、バターをぬる。
- ③ ②に①のバナナを並べシナモンパウダーをふりかける。

《 たまごのココット 》

材料（4人分）

- ・卵 4個
- ・ミニトマト 4個
- ・アスパラガス 8本
- ・バター 少々
- ・粉チーズ 大さじ4

ポイント
トースターで簡単にできます。



作り方

- ①ミニトマトはくし形に、アスパラガスは、斜め切りにして茹でる。
- ②耐熱容器の内側にバターを薄くぬって①を入れ、卵を割り入れる。
- ③オーブントースターで3分程度加熱して、粉チーズをかける。

《オクラ納豆》

材料（4人分）

- ・納豆 4パック
- ・オクラ 4本
- ・かつおぶし 少々
- ・しょうゆ 少々

ポイント
長いものたんざく切りなど、ネバネバ仲間も相性ピッタリ！



作り方

- ① オクラはゆでて、5mmくらいの小口切りにする。
- ② 納豆に添付のたれをまぜあわせる。
- ③ ②に①とかつおぶしをまぜる。
- ④ 好みでしょうゆを少しかける。

《ハムの花カップ》

ポイント
包丁いらずで、簡単です。
お弁当のおかずに最適！

材料（4人分）

- ・ハム 4枚
- ・ほうれん草 中葉3枚
- ・卵 4個
- ・塩こしょう 少々
- ・ケチャップ 適量



作り方

- ①少し深さのある小皿にハムをいれる。（ひだひだの花びら状になるように）
- ②ほうれん草をちぎって入れる。
- ③卵を溶き、塩、こしょうをして流し入れる。
- ④レンジで1～2分程度加熱し、ケチャップをかける。

《 かみかみあえ 》

ポイント
ごまを加えると、よりおいしくなります。

材料（4人分）

- ・キャベツ 3枚
- ・大根 10cm
- ・にんじん 1/4本
- ・するめ 20g
- ・しょうゆ 小さじ1, 1/2
- ・さとう 小さじ1, 1/2
- ・酢 小さじ2
- ・ごま油 少々



作り方

- ①野菜は、全て千切りにしてゆでる。
- ②調味料を合わせておく。
- ③するめ、ゆでた野菜を②で和える。
- ④最後にごま油を加える。

《小松菜のソテー》

ポイント
コーンの代わりに炒り卵
でもきれいです。

材料（4人分）

- ・小松菜 1袋
- ・人参 1/3本
- ・ホールコーン 小1缶
- ・サラダ油 適量
- ・コンソメ 1個
- ・塩こしょう 少々



作り方

- ① 小松菜は3～4cmに切る。人参は縦半分にして、薄く斜めスライスする。
- ② フライパンに油をひき火にかけ、小松菜の軸と人参を炒める。
- ③ しんなりしてきたら、小松菜の葉とホールコーンを入れ、コンソメ、塩こしょうで味を調える。

《たまねぎとハムのスープ》

ポイント
葉ねぎ・パセリ・ピーマンなど、
緑色の野菜をプラスすると彩り
がよくなります。

材料（4人分）

- ・たまねぎ 小1個
- ・ハム 2枚
- ・コンソメ 1個
- ・水 4カップ
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



作り方

- ① たまねぎとハムは5mmくらいのせん切りにする。
- ② なべに水とコンソメを入れてスープをつくる。
- ③ たまねぎを①に入れて煮る。
- ④ ③のたまねぎがやわらかくなったら、ハムを入れ、塩とこしょうで味をととのえる。

【 クッキングの参考にしてください。 】

☆皮むき器・ピーラーの活用 ・ ・ ・ 野菜やくだもの の皮が簡単にむけます

- 例 ・ ささがき … にんじん、ごぼうなど
・ うすく長くけずる … きゅうり（まな板の上において端を押さえてピーラーの刃をあてて、一気に引きます）



- ・ うすくけずる … かぼちゃ、たけのこなど
・ 細切り・千切り … キャベツ、たまねぎ、ピーマンなど

☆缶詰の利用 ・ ・ ・ さば、ツナ、コーン、かになど

例 《ツナと白菜のチーズ蒸し》

- 〈材料1人分〉 ツナ缶…40g、白菜 …100g（1枚程度）
ピザ用チーズ…15g、酒…小さじ1
ポン酢…適量

〈作り方〉 ・ 白菜は芯の部分と葉の部分に分けて、1口サイズに切る（ざく切り）



- ・ フライパンに芯の部分を敷きならべる
・ 次に、ツナを汁ごと入れ、ピザ用チーズ、葉を順にのせ、酒をふりかける
・ ふたをして弱めの中火で7分位加熱し、白菜に火を通す。
・ ポン酢をかけて、いただく

☆電子レンジの活用 ・ ・ ・ 材料を耐熱容器に入れておいて、 食べる前に“チン”するだけ



例 《焼肉丼の具》

〈材料1人分〉

豚バラ肉（2～3cm幅）…100g、
たまねぎ（薄切り）…1/8個
調味料（しょうゆ…小さじ2、酒…小さじ1 1/2、
砂糖…小さじ2、みそ…小さじ1/2、
ごま油…小さじ1 1/2）

〈作り方〉

- ・ レンジで使える容器に の材料を入れてよくもみ込む。
・ ラップをして、600w 3分加熱する。
・ ごはんにのせてできあがり
好みで、卵【新鮮な生食用か加熱する】や小口ねぎをのせる