

おいしい簡単レシピ集

夏休みも残り1週間！生活リズムを整えながら、料理にも挑戦してみましょう。
充実した「おうち時間」を過ごしてくださいね。



やみつききゅうり

ポイント

材料(4人分)

- にんじん：1/3本
- きゅうり：2本
- ねり梅：小さじ2
- いりごま：小さじ1 (お好みでOKです)
- 塩昆布：4g (ひとつまみ程度)
- しょうゆ：小さじ1
- ごま油：小さじ1
- 塩：少々

みょうがを入れてもおいしい
夏の副菜です。梅干しの代わりにみそや
かつお節を入れて味付けしても good♪ ラー油
や一味唐辛子で辛さをプラスしてもおいしく
いただけますよ。にんじんは彩りで入れて
いるので、使わなくてもOKです。

- 野菜を切る。 にんじんは3~4cmほどの細切りにする。
きゅうりは輪切りにする。(乱切りにしてもOK!)
- にんじんを加熱する。 にんじんは耐熱ボウルに入れて水小さじ1を
ふりかけてラップをし、600Wで40秒~1分加熱する。
(様子を見ながら10秒ずつ加熱していくと良い。)
和えるまで冷やしておく。
- 和える。 大きめの皿に材料を全て入れて、しっかり和える。
味を見ながら塩を足し、皿に盛りつけたらできあがり!



アレンジいろいろ!じゃがいもガレット

材料(4人分)

- じゃがいも：4個(300g)
- ツナ缶詰：小1缶(70g)
- コーン缶詰：90g
- 薄力粉：大さじ1
- 塩こしょう：少々
- ピザ用チーズ：60g
- オリーブオイル：大さじ2
- ケチャップ：お好みで

ポイント

カレー粉を入れてみたり、
顆粒だしやかつお節などを入れて
和風にアレンジしたり、ちょい足して
いろいろな味が楽しめます。千切りに
せずにピーラーでスライスして
作っても良いですよ。

- 洗う。 じゃがいもをよく洗い、芽を取り除いておく。
- 切る。 1の皮をむき、千切りにする。水にはさらさない。
- 生地をつくる。 2と[A]、塩こしょうをボウルでよく混ぜる。
- 焼く。 フライパンにオリーブオイル半量(大さじ1)を入れて
中火で熱し、3の半量を入れて広げる。その上にピザ用
チーズを散らして、再度3を上を広げる。
フライ返しで押さえながら5分ほど焼く。焼き色が付いたら
ひっくり返し、残りのオリーブオイルを生地の端に回し入れて
5分ほど焼く。皿に盛りつけ、ケチャップを添えたら完成!

