

かのや食育サポーターさんが教える

身体は食べたもので作られる!

ひとり暮らしのための簡単クッキング講座



さば缶☆簡単卵とじ丼

(材料：1人分)

さば味噌煮缶	1缶
玉ねぎ	1/2個
卵	1個
ごはん	丼1杯
大葉、ねぎなど	適宜

(作り方)

- ① 卵を溶いておきます。
- ② 大きめのフライパンにさば缶(具と汁)の全部を入れます。さばの身をほぐします。
- ③ その上に、玉ねぎのスライスをのせます。
- ④ 蓋をして中火にかけ、玉ねぎがしんなりするまで煮ます。
- ⑤ ①の溶き卵を、④に流し入れます。
- ⑥ 蓋をして卵に半分火が通ったら、蓋を取り火をとめます。
- ⑦ ご飯を器に盛りつけます。
- ⑧ ⑥の卵とじをのせ、せん切りにした大葉をトッピングしたら出来上がりです。

鶏ハム

(材料：つくりやすい分量)

鶏ムネ肉	1枚
☆塩	肉の重量の3%
☆酒	大さじ1/2
☆砂糖	大さじ1/2
サニーレタス	適量

(作り方)

- ① 鶏肉は☆をもみ込み、常温に30分ほど置いてからアルミホイルで包む。
- ② フライパンに水を少し張り、①をホイルごと入れ、ふたをして12~13分蒸す。そのまま冷めるまでおく。
- ③ 鶏肉を薄く切って器に盛り、サニーレタス、ゆずこしょうを添える。

かのやの豚汁

(材料：4人分)

黒豚バラ肉	200g
にんじん	50g
さといも	100g
だいこん	100g
ごぼう	30g
根深ねぎ	30g
こんにゃく	1/2枚
あつ揚げ	1/2枚
しょうが	少々
サラダ油	大さじ1
水	1000ml
細ねぎ	少々
みそ	大さじ4




●季節の野菜を入れて楽しみましょう。

12～2月には、鹿屋産の野菜をそろえることができます。

●鶏肉で作ると郷土料理の「さつま汁」になります。

(作り方)

- ① しょうがは皮をむいてすりおろし、根深ねぎは小口切りにする。
- ② だいこんとにんじんはピーラーで皮をむき、1cm角に切る。
- ③ さといもを洗って、耐熱皿に入れラップをかけ、レンジ600Wで2分30秒ほどあたためて、柔らかくする。
- ④ ③のあら熱がとれたら、ラップでくるむようにして皮をむき、1cm角に切る。
- ⑤ ごぼうはタワシか包丁の背で皮をこそぎ、ピーラーでささがきにし、水にさらしてあくを抜く。
- ⑥ こんにゃく、あつ揚げはそれぞれ1cm角に切る。
- ⑦ 豚肉は一口大に切る。
- ⑧ 豚肉をサラダ油で炒め、水を加え、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこんを入れ煮る。
- ⑨ 煮立ってきたら、アクを取る。
- ⑩ 火が通ったら、さといも、あつ揚げの順に入れて煮る。
- ⑪ 細ねぎをキッチンばさみで小口切りにする。
- ⑫ みそを溶き入れ、仕上げにおろししょうがを入れる。
- ⑬ ⑫を盛りつけて、ねぎをちらして出来上がり。



切り干し大根の炒り煮

(材料：4人分)

切り干し大根	20g
ちりめんじゃこ	20g
にんじん	1/2本
油揚げ	20g
油	小さじ2
みりん	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2

(作り方)

- ① 切り干し大根は水でサッと洗って2～3cm切る。油揚げとにんじんは細切りにする。
- ② 鍋に油を熱して①と②とちりめんじゃこを炒め、油が回ったら水と調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。


保存方法

粗熱がとれたら保存容器に入れて冷蔵庫で4～5日。小分けにして冷凍庫で2週間。



アレンジ

- 切り干し大根の白和え
- 卵とじ
- マヨネーズで和えてサラダ



ひじきのサラダ

(材料：2人分)

ほしひじき 大さじ2
好みの野菜
(レタス、きゅうり、だいこん、トマトなど)
ツナ缶 1缶
青じそドレッシング 適量

～手作りドレッシング～

酢 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
オリーブオイル 適量

(作り方)

- ① ひじきはたっぷりの水でよく洗い、水気をきる。
- ② ボウルに①とツナ缶入れて、ドレッシングを加えて5分程度おき、味をなじませる。
- ③ 野菜と和えて出来上がり。

ほうれんそうのアレンジ

(材料：1人分)

ほうれんそう

【ごま和え】

ゆでほうれん草	50g
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2/3
いり白ごま	小さじ2と1/2

【バターソテー】

ゆでほうれん草	30g
ロースハム(短冊切り)	1/3枚
バター	小さじ1/2
塩・こしょう	各少量

【からしマヨネーズあえ】

ゆでほうれん草	40g
マヨネーズ	小さじ1強
練がらし・塩	各少量
プレーンヨーグルト	小さじ3/5

(作り方)

ほうれんそうはたっぷりの沸騰したお湯で茹で、冷水にとってさまし、水気を絞って4cm長さに切る。

【ごま和え】

調味料の材料を混ぜ合わせ、ゆでほうれん草を和える。

【バターソテー】

バターでゆでほうれん草とロースハムを炒め、塩とこしょうで味をととのえる。

【からしマヨネーズあえ】

調味料を混ぜ合わせて、ゆでほうれん草をあえる。

