



前日の食パンをリメイク

フレンチトースト（10分）

（材料）

- 食パン・・・・・・・・・・4枚
- 卵・・・・・・・・・・2個
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- 牛乳・・・・・・・・・・200cc
- バター・・・・・・・・・・20g
- メープルシロップ・適量

（作り方）

- ① 大きめのフリーザーバッグに溶き卵、牛乳、砂糖と半分にした食パンを入れて液をしみこませる。
- ② 温めたフライパンにバターを溶かし、①を焼く。皿に盛り付けお好みでメープルシロップをかける。

※①を前の晩にすましておけば朝は焼くだけで簡単！！



ホットケーキミックスで簡単おかずパン（15分）

（材料）

- ホットケーキミックス・・100g
- ゆでた青菜・・・・・・・・80g
- ベーコン・・・・・・・・・・3枚
- ベビーチーズ・・・・・・・・2個
- 溶き卵・・・・・・・・・・1個
- ヨーグルト・・・・・・・・大さじ5
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・こしょう・・・・・・・・少々

（作り方）

- ① 青菜、ベーコン、ベビーチーズは1cm角に切る。
- ② ボウルで全部の材料を混ぜる。耐熱容器に移し、電子レンジで5分加熱する（500W）



**白だしで簡単に
れんこんのきんぴら（5分※もどし時間含めず）**

（材料）

れんこん（乾燥）・・・2袋
白だし・・・・・・・・大さじ2
一味唐がらし・・・・・・・・少々

（作り方）

- ① 乾燥れんこんはお湯で戻しザルにあげる。
- ② フライパンに油をしき①を炒める。白だしで調味し一味唐がらしをふる。



栄養満点の簡単朝食

納豆と切り干し大根のどんぶり

（5分※もどし時間含めず）

（材料）

ご飯・・・・・・・・茶碗4杯分
小粒納豆・・・・・・・・150g
切り干し大根・10g
こいくち醤油・大さじ1
練り辛子・・・・・・・・少々
青のり、きざみのり・お好みで

（作り方）

- ① 切り干し大根は水で戻し、きれいに洗って小さく刻む
- ② 大きめの丼に納豆、切り干し大根、しょうゆ、辛子で味をつける。
- ③ ごはんを盛った器に②をのせて、お好みで青のりや刻み海苔をのせてでき上がり。



定番の常備菜

ひじきの煮物（20分）

（材料）

乾燥ひじきミックス・・・30g
水煮大豆　　・・・・150g
だし汁　　・・・・300cc
しょうゆ　　・・・・大さじ2
砂糖　　・・・・大さじ2
酒　　・・・・大さじ1
みりん　　・・・・大さじ1

（作り方）

- ① ひじきミックスは水で戻す。
- ② 鍋に材料を入れ煮る。



ご飯がすすむ常備菜

なめたけ（15分）

（材料）

えのきたけ・・・3袋
白だし・・・・大さじ3
酒・・・・大さじ3
みりん・・・・大さじ3
砂糖・・・・大さじ3
水・・・・150cc
酢・・・・大さじ2

（作り方）

- ① えのきは根元を落とし3cm長さに切る。
- ② 鍋に酢以外の材料を入れアクをとりながら煮る。最後に酢を入れて5分位加熱したら出来上がり。



もやしのごま和え（10分）

（材料）

- もやし・・・・・・・・・・1袋
- スライスハム・・・・・・・・4枚
- 便利酢・・・・・・・・・・大さじ4
- いりごま・・・・・・・・・・大さじ1

（作り方）

- ① もやしは洗って熱湯でゆでる。
- ② 細く切ったハム、水気を切ったもやしを便利酢と煎りごまで調味する。



もやし炒め（10分）

（材料）

- もやし・・・・・・・・・・1袋
- ベーコン・・・・・・・・・・4枚
- 塩・こしょう・・・・・・少々
- 油・・・・・・・・・・少々

（作り方）

- ① もやしは洗い、ベーコンは短冊切りにする。
- ② フライパンを熱しベーコン・もやしの順に炒め、塩こしょうで調味する。



ピーマンの汐こんぶ和え（5分）

（材料）

- ピーマン・・・・・・・・・・4個
- 汐こんぶ・・・・・・・・・・1/2袋

（作り方）

- ① ピーマンをせん切りにして汐こんぶと和えるだけ。



簡単ふりかけ（5分）

（材料）

- 汐こんぶ・・・・・・・・・・1/2袋
- 黒ごま・・・・・・・・・・大さじ4
- 塩・・・・・・・・・・大さじ2

（作り方）

- ① 汐こんぶをキッチンはさみで細く刻み、黒ごま、塩と一緒にフライパンで炒ってでき上がり。



ブロッコリーのマヨ炒め（10分）

（材料）

- ブロッコリー・・・1/2株
- 魚肉ソーセージ・・・1本
- 白だし・・・少々
- マヨネーズ・・・大さじ2

（作り方）

- ① ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆでる。
- ② 魚肉ソーセージは一口大に切る。
- ③ フライパンにマヨネーズ大さじ2を入れ、魚肉ソーセージ・ブロッコリーの順に炒める。
- ④ 白だしで調味する。

ブロッコリーごま和え（10分）

（材料）

- ブロッコリー・・・1/2株
- スライスハム・・・4枚
- 白すりごま・・・大さじ2
- 便利酢・・・大さじ4
- ごま油・・・少々

（作り方）

- ① ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆでる。
- ② ハムは短冊きりにする。
- ③ 調味料と混ぜ合わせる。



きのこのマリネ（10分）

（材料）

- 乾燥しいたけ・・・1袋
- 乾燥えのき・人参・1袋
- にんにく・・・1かけ
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 便利酢・・・大さじ4
- A はちみつ・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- パセリみじん切り・・・少々

（作り方）

- ① 乾物はお湯で戻す。
- ② にんにくの薄切りをオリーブオイルで炒めて①を入れて炒める。
- ③ A のマリネ液の中に漬け込む。器に盛り付けてパセリのみじん切りを散らす。



にがうりときくらげの五味和え（5分）

（材料）

乾燥にがうり・・・2袋

乾燥きくらげ・・・2袋

A { 便利酢・・・大さじ4
 ラー油・・・少々
 白いりごま・・・少々

（作り方）

- ① 乾燥にがうり・きくらげは熱湯でゆでてざるに取り上げる。
- ② A をボウルに入れて混ぜ①を加えて和える。器に盛り、白いりごまをかける。



洋風がゆ（10分）

（材料）

乾燥炊き込みご飯野菜ミックス・1袋

ご飯・・・茶碗2杯分（冷凍でも可）

プロセスチーズ・3個

塩・・・少々

パセリ・・・少々

（作り方）

- ① 水4カップに乾燥野菜ミックスを入れて火にかけて柔らかくなったらご飯・プロセスチーズを入れて煮る。塩で味を調える。仕上げにパセリを散らす。

※冷凍の場合は最初から一緒に鍋に入れる。



和風がゆ（10分）

（材料）

乾燥炊き込みごはん野菜ミックス・1袋

ご飯・・・茶碗2杯分（冷凍可）

だし・・・4カップ

白だし・・・大さじ2

卵・・・2個

葉ねぎ・・・少々

（作り方）

- ① だし汁に乾燥野菜ミックスを入れて火にかける。柔らかくなったらご飯を加える。白だしで調味し、溶き卵、葉ねぎを加えてでき上がり。



ごぼうサラダ（10分）

（材料）

- 乾燥きんぴらごぼう・・・1袋
- シーチキン・・・・・・・・1袋
- マヨネーズ・・・・・・・・60g
- 濃口しょうゆ・・・・・・・・少々

（作り方）

- ① 乾燥きんぴらごぼうはお湯で戻し、ざるにあげる。
- ② ①とシーチキンを合わせ調味料を混ぜるだけ。しょうゆで味を調節する。



かぼちゃの煮物（20分）

（材料）

- かぼちゃ・・・・・・・・1/4個
- 白だし・・・・・・・・大さじ4
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- かつお節・・・・・・・・少々

（作り方）

- ① かぼちゃを一口大に切り、かぼちゃが浸る程度の水を入れて調味料を入れて柔らかくなるまで煮る。仕上げにかつお節を入れるとコクが出て美味しい。



ホイコウロウ風野菜炒め（10分）

（材料）

- キャベツ・・・・・・・・400g
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- ピーマン・・・・・・・・2個
- ウインナー・・・・・・・・4本
- ためして味噌・・・大さじ2
- 油・・・・・・・・大さじ1

（作り方）

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形切り、ピーマンは一口大に切る。
- ② ウインナーも食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、野菜を炒めためして味噌で調味する。



キャベツのサバ缶炒め（10分）

（材料）

- キャベツ・・・・・・・・400g
- サバ缶・・・・・・・・1缶
- 油・・・・・・・・大さじ1

（作り方）

- ① キャベツはざく切りにしサバ缶は大きくほぐしておく。
- ② フライパンに油を熱し、キャベツとサバ缶を汁ごと炒め合わせる。



ポトフ（15分）

（材料）

- じゃがいも・・・・・・・・1個
- 人参・・・・・・・・小1本
- 玉ねぎ・・・・・・・・1個
- ウインナー・・・・・・・・4本
- 固形コンソメ・・・・・・・・2個
- 塩・こしょう・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・4カップ
- 乾燥パセリ・・・・・・・・少々

（作り方）

- ① じゃがいも、人参、玉ねぎ、ウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ② 水4カップ中に①とコンソメを入れ柔らかくなるまで煮る。塩・こしょうで味を調える。
- ③ 器に盛り、パセリを散らす。



ピーマン入り玉子焼き（10分）

（材料）

- 卵・・・・・・・・3個
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- 白だし・・・・・・・・大さじ1
- ピーマン・・・・・・・・1個（細切り）
- サラダ油・・・・・・・・適量

（作り方）

- ① フライパンに油を熱し、ピーマンの細切りを炒めて取り出しておく。
- ② 卵液を作り、巻き初めの芯にピーマンを並べて玉子焼きを巻いていく。



すごもり卵（5分）

（材料）

- 卵・・・・・・・・・・4個
- キャベツ・・・・・・・・4枚
- ベーコン・・・・・・・・2枚
- 塩コショウ・・・・・・・・少々

（作り方）

- ① 器に1cm幅に切ったベーコン、キャベツを敷き真ん中に卵を割り入れる。爪楊枝で卵に数カ所穴をあけてラップをかける。
- ② 電子レンジに1分程度かけてでき上がり。お好みで塩こしょうをふる。



乾物味噌汁（8分）

（材料）

- 乾燥ミックス野菜・・・1袋
- だし汁・・・・・・・・・・3カップ
- 味噌・・・・・・・・・・40g

（作り方）

- ① だし汁に乾燥ミックス野菜を入れ沸騰させる。野菜が柔らかくなったら味噌を溶き入れてでき上がり。



乾物えのきの卵スープ（5分）

（材料）

- 乾燥えのき・・・1袋
- コンソメ・・・・・・・・2個
- 水・・・・・・・・・・800cc
- 卵・・・・・・・・・・2個
- ドライパセリ、こしょう・少々

（作り方）

- ① 鍋に水と乾燥えのきを入れ沸騰させる。えのきが戻ったらコンソメを入れる。再び沸騰してきたら溶き卵を少しずつ流し入れ火を止める。
- ② 器に盛り、ドライパセリとこしょうをふる。



味噌玉

(材料) 7個分

- 味噌・・・・・・・・90g
- いりこ粉・・・・・・・・大さじ2
- かつお節(粉)・・大さじ1
- 乾燥野菜・・・・・・・・10g
- 乾燥味噌汁の具・10g
- 花麩・・・・・・・・7個

(作り方)

- ① かつお節は平らな皿に並べ、ラップをかけずレンジで1分30秒かけ、ポリ袋に入れもみ粉にする。
- ② ボウルに味噌とかつおといりこの粉を入れて混ぜる。
- ③ ②に乾燥野菜、乾燥味噌汁の具を混ぜる。7等分にし花麩を1つずつ入れてラップで包む。

※冷蔵庫で約1週間、冷凍保存で約1か月間。



簡単昆布だし

(材料)

- だし昆布・・・・・・・・15cm角1枚
- 水・・・・・・・・1ℓ
- 好みで干しいたけ・・・1枚

(作り方)

- ① 冷茶ポットなどに材料を入れ、一晩つける。
- ② みそ汁、煮物、茶碗蒸しなど何でも使えます。

※冷蔵庫で約1週間