



大人の簡単料理



サバ缶の親子丼

材料(2人分)

ごはん	1 膳
サバの水煮缶	1 缶
玉ねぎ	1/2 個
卵	2個
カイワレ	1/2 パック
出汁	200cc
しょうゆ	大 1
みりん	大 1
刻みのり	適宜

作り方

- ①玉ねぎは千切りにし、カイワレは根本を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ②フライパンに、サバ缶、①の玉ねぎ、出汁を入れ火にかける。
- ③沸騰したら中火にし、玉ねぎに火が通るまで煮る。カイワレを入れ、しょうゆ、みりんを加えひと煮立ちする。
- ④卵を溶きほぐし③の上にかけて蓋をし、火を止め余熱で火を通す。
- ⑤器にご飯を盛り、その上に④を盛り付け、刻みのりを飾る。

夏野菜の煮びたし

材料(2人分)

ピーマン	4個
なす	1 本
オクラ	4 本
めんつゆ	100cc
水	100cc
生姜	2かけ
かつお節	適宜
赤えび	適宜

作り方

- ①ピーマンはへたとワタを除き、食べやすい大きさに切る。なすはへたを除き、食べやす大きさに切る。オクラは板ずりをし、へたを切り落とし、額の部分を取り除き、ななめ一口大に切る。生姜はすりおろす。
- ②耐熱容器に水、めんつゆ、①を入れ混ぜる。
- ③②にラップをふんわりかけ、レンジで6分加熱する。加熱が足りなければさらに加熱する。
- ④器に盛り、かつお節、赤えびを飾る。

レタスのスープ

材料(2人分)

レタス	1/4 玉
しめじ	1/2 株
ウインナー	4本
コンソメ(固形)	2個
水	600cc
ごま	適宜
こしょう	適宜

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。しめじは石づきを切り落としほぐす。ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水とコンソメを入れ火にかける。
- ③②が沸いたら①を入れ中火にかけ、火が通るまで煮る。こしょうで味をととのえる。
- ④器に入れごまをかける。

カルピス風味のヨーグルトゼリー

材料(4人分)

ヨーグルト	150g
牛乳	50cc
カルピス	50cc
粉ゼラチン	5g
水	40cc
レモン果汁	小 2
砂糖	小 2

作り方

- ①耐熱容器に粉ゼラチン、水を入れ 20 秒加熱し混ぜる。
- ②ボウルにヨーグルト、牛乳、カルピスを入れ混ぜ、①を入れさらに混ぜ合わせる。
- ③器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④レモン果汁と砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤③が固まったら冷蔵庫から取り出し、④をかける。