

簡単和えるだけ！

お手軽度



オクラ納豆



【材料】 1人分

- 刻みオクラ 60 g
- 納豆 1パック
- 付属のたれ又はしょう油 小さじ 1
- お好みでかつお節

【作り方】

- ① 全ての材料を混ぜ合わせ器に盛る。お好みでかつお節をかける。

キャベツがたくさん食べられる！

お手軽度



千切りキャベツの塩昆布和え



【材料】 2人分

- | | | | |
|-----------|------|--------|------|
| ■ 千切りキャベツ | 200g | ■ ごま油 | 大さじ1 |
| ■ 塩昆布 | 15g | ■ いらごま | 適量 |

【作り方】

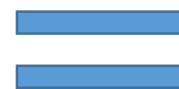
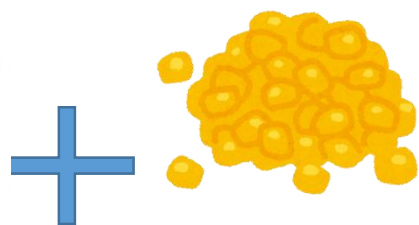
- ① 千切りキャベツに塩昆布を混ぜ合わせ、5分ほどおく。
- ② ①にごま油を加え、いらごまを適量かける。

お手軽度



コーンの優しい甘さ♪

コールスロー



【材料】 2人分

- | | | | |
|-----------|--------|---------|--------|
| ■ 千切りキャベツ | 130 g | ■ マヨネーズ | 大さじ2 |
| ■ 塩 | 小さじ1/3 | ■ 砂糖 | 小さじ1/2 |
| ■ ツナ缶 | 1 缶 | ■ 酢 | 小さじ1/2 |
| ■ コーン | 10g | ■ 塩こしょう | 少々 |

(下ゆでが必要な場合はゆでておく)

【作り方】

- ① 千切りキャベツに塩をふってよく混ぜ、5分ほど置いておく。
- ② ①の水気をしっかりしぼり、油をきったツナ缶、コーン、マヨネーズ、砂糖、酢を入れよく混ぜる。塩こしょうで味を調え、器に盛る。

さば缶で簡単に味が決まる！

お手軽度



千切りキャベツのさば缶和え



【材料】 2人分

- | | | | |
|-----------|-------|-------|----|
| ■ 千切りキャベツ | 150 g | ■ 小ねぎ | 適量 |
| ■ さばのみそ煮缶 | 190 g | | |
| ■ 黒こしょう | 少々 | | |

【作り方】

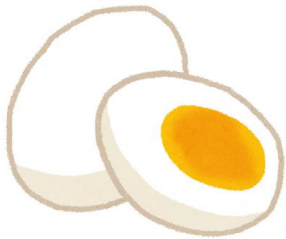
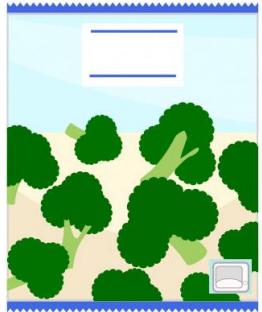
- ① さば缶を汁ごとボールに入れ身をほぐし、千切りキャベツと黒こしょうを混ぜる。
上から小ねぎをちらす。

お手軽にデリ風サラダが作れる！

お手軽度



ブロッコリーのデリ風サラダ



【材料】 2人分

- 冷凍ブロッコリー 140 g
- ゆで卵 2個
- マヨネーズ 大さじ2~3
- 黒こしょう 少々

【作り方】

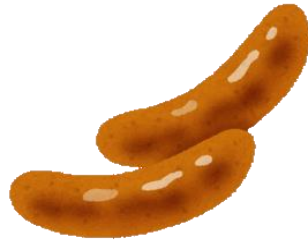
- ① 電子レンジでブロッコリーを加熱し、水気を取り冷ましておく。
- ② ボウルにゆで卵を入れフォークで粗めにつぶして、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ ①のブロッコリーを入れ和え、お好みで黒こしょうをかける。

カレー粉の香りが食欲そそる！

お手軽度



キャベツとウィンナーの カレー粉炒め



【材料】1人分

- | | | | |
|-----------|--------|------------|--------|
| ■ 千切りキャベツ | 150 g | ■ 顆粒コンソメ | 小さじ1/3 |
| ■ ウィンナー | 2本 | ■ または塩こしょう | 少々 |
| ■ カレー粉 | 小さじ1/2 | ■ サラダ油 | 小さじ1 |

【作り方】

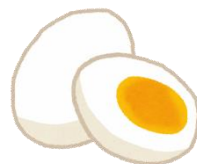
- ① フライパンにサラダ油をひき、斜め薄切りにしたウィンナーとキャベツを炒める。ふたをして1～2分ほど蒸す。
- ② キャベツがしんなりしたらカレー粉と顆粒コンソメまたは塩こしょうで味を調え、器に盛る。

お手軽度



野菜とたんぱく質がしっかり摂れる！

サラダうどん



【材料】1人分

- カットサラダ 80 g
- 冷凍うどん 1袋
- ゆで卵 1個

- サラダチキン 1袋
- マヨネーズ 大さじ 1
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ 1
- 白すりごま 大さじ 1

もしくはお好みの
ドレッシング

【作り方】

- ① 冷凍うどんを表示通りに電子レンジで加熱し、流水で冷やして水気をよく切る。
- ② うどんを皿に盛り、カットサラダ、ほぐしたサラダチキン、ゆで卵をのせ、マヨネーズ、めんつゆ、白すりごまを全体にかける。

お手軽度



キャベツの甘みと卵のハーモニー♪

とん平風焼き



【材料】 1人分

- | | | |
|-----------|--------|------------|
| ■ 千切りキャベツ | 100 g | ■ お好み焼きソース |
| ■ サラダ油 | 小さじ1/2 | ■ マヨネーズ |
| ■ 塩こしょう | 少々 | ■ かつお節 |
| ■ 卵 | 1個 | |

適量

お好みで♪



【作り方】

- ① フライパンにサラダ油小さじ1/2をひき、千切りキャベツを炒めて塩こしょうをする。しんなりしたら取り出しておく。
- ② 別のフライパンにサラダ油（分量外）をひき、溶き卵を入れ少し固まったら、炒めたキャベツを戻し、卵で包み皿に盛る。
- ③ お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節をかける。

手軽に野菜が摂れる！

お手軽度



ほうれん草とベーコンのパスタ



【材料】1人分

- | | | | |
|-----------|------|-----------|--------|
| ■ 冷凍ほうれん草 | 60 g | ■ スパゲッティ | 80 g |
| ■ ベーコン | 2 枚 | ■ 顆粒コンソメ | 小さじ1/4 |
| ■ にんにく | 1 かけ | ■ 塩・黒こしょう | 少々 |
| ■ オリーブオイル | 大さじ2 | | |

【作り方】

- ①スパゲッティをたっぷりの湯で、表示時間通りにゆでる。（ゆで汁は50mlとっておく。）
- ②オリーブオイルとにんにくのみじん切りをフライパンに入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。
- ③そこにベーコンを加え焼き色がつくまで炒め、さらに冷凍ほうれん草を入れ火が通ったらゆでたスパゲッティとゆで汁50mlを入れ、さらに炒める。
- ④顆粒コンソメを加え、塩・黒こしょうで味を調え器に盛る。