

ポロリフェール(たっ30リム)

紫キャベツと カッターチーズの いろいろサラダ

- 材料
- 紫キャベツ ... 1/8個
 - 赤パプリカ ... 1/4個
 - 白ゴマ ... 小さじ1
 - カッターチーズ ... 20g
 - EVオリーブ油 ... 大さじ2
 - バレサミコ酢 ... 小さじ1
 - さとう ... 2つまみ
 - 塩 ... 小さじ1/2 ~ 調整
- 合わせる

- 作り方
- ① キャベツを千切り、赤パプリカを細切り
 - ② ①を合わせませ、ごまこをカオスなじませる
 - ③ 盛り付け前にカッターチーズをカオスませる



Let's cooking!

金鍋不要!! レンジで10分!!

さっまいもの 時短ホウダージュ



- 材料 (計400ml)
- 水 ... 100ml
 - さっまいもの ... 100g
 - 玉ねぎ ... 1/4個
 - バター ... 10g
 - 白みそ ... 小さじ1
 - 塩こうじ ... 大さじ1/2
 - 牛乳 or 豆乳 ... 200ml
 - ハーブ ... 少々 (トッピング)

- 作り方
- ① ①を耐熱容器に入れ、レンジ(600w)で7分(いもがやわらかくなるまで)
 - ② ①が熱いうちにバターをカオス溶かし、塩こうじ、白みそ、牛乳をカオス、フレンダーでペースト状にする
 - ③ ②をレンジ8分半加熱し完成

Recipe 時短&体もよろこぶ!!

元気五チキンナゲット ワンプレートごはん

- 効率的な作業のすゝめ
- ① 計量
 - ② 材料カット
- ここまで
全メニュー
同時にやる

- 15分作業
- ③ それぞれ作りはじめる
- ・スプーン用いもレンジ
 - ・紫キャベツをソ、スとカオスなじませ
 - ・油をあたたためナゲット揚げる
 - ・フライパンでカリ干し大根のおかず作りはじめる
 - ・スープはエック
 - ・紫キャベツをレンジ
 - ・盛り出す



カフェっぽく
盛りつけるコツ!!

すき間にボイル野菜
トトヤサダ菜など置く
彩りよくすると華やかに



たっ30りの
カルシウム、食物セン
たんぱく質も
しっかり取れる!!

元気五 チキンナゲット

- 材料(10個)
- トロミンチ ... 200g
 - 糸豆腐 ... 100g
 - 玉ねぎみじん ... 1/4個
 - ひじき ... 20g
 - にんにくすりおろし ... 1片
 - れんこんみじん ... 20g
 - オイスターソース ... 小さじ1
 - 塩こうじ ... 小さじ1
 - 片栗粉 ... 大さじ1強
 - 酒 ... 小さじ1
 - みりん ... 小さじ1
 - 油 ... 適量(揚げ用)

- 作り方
- ① 油をあたためる
 - ② ①をすべて合わせる
 - ③ 油があたたまったら②をスプーンで10枚にすくい入れ揚げる。きつね色になったらOK



カリ干し大根と ザーサイのたまごとし

((下準備))

カリ干し大根を水洗いしもどす
材料(2人分) 卵を割り、牛乳、カレーパウダーと合わせ混ぜる

- ①
- ザーサイ ... 60g (みじん切)
 - カリ干し大根 ... 50g
 - 油 ... 大さじ1
 - 枝豆 ... 25g
- ②
- 全卵 ... 2個
 - 牛乳 ... 30ml
 - 味付カレーパウダー ... 2g

- 作り方
- ① フライパンに油をひき①をカオス炒める
 - ② 大根に火が通ったら枝豆と②をカオス混ぜ、火が通ったら完成

