

簡単に一品プラスできます。 マイランチにどうぞ!!

とうもろこしの塩バター炒め



材料（6人分）
ホールコーン缶詰・・・1缶
塩・・・・・・・・・・少々
バター・・・・・・・・・・10g

作り方
①フライパンにバターを溶かし、汁気をきったホールコーン、塩を入れて炒める。水分を飛ばすように炒める。

じゃがいものベーコン巻き



材料（1人分）
じゃがいも・・・25g
ベーコン・・・20g
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々

作り方
①じゃがいもは薄切りにして、水にさらしておく。
②ベーコンは、1枚を半分に切る。
③ベーコンに水気をとったじゃがいもを置く。塩、こしょうをしてベーコンで巻き、楊枝をさす。
④フライパンを熱して焼く。
⑤少し焼き色がついてきたら、ふたをして蒸し焼きにし、皿に取り出す。

焼きポテト



材料（1人分）
じゃがいも・・・1/2個
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
ハーブ入り食塩・・・少々
ガーリックパウダー・・・少々
オリーブ油・・・・・・・・少々

作り方
①じゃがいもはラップに包んで電子レンジ600Wで2分～3分加熱する。
②熱いので気をつけながら、ラップをはずして適当に切る。オリーブ油をしいたフライパンで焼き色をつけて、塩、こしょうなどで味をととのえる。

ケチャップライスオムライス風



材料（1人分）
ごはん・・・茶わん1杯
ウインナー・・・・・・・・1本
ミックスベジタブル・・・25g
サラダ油・・・・・・・・小さじ2
ケチャップ・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
卵・・・・・・・・・・・・1個
塩・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々

作り方
①フライパンにサラダ油の半分（小さじ1）を熱し、薄い輪切りにしたウインナーとミックスベジタブルを炒める。
②ごはんを加えて加熱し、ケチャップとしょうゆで調味する。味が均一になるよう、よく混ぜる。
③②を弁当箱にもりつけ、フライパンにサラダ油を熱し、塩・こしょうで調味した溶き卵を入れて卵焼きを作る。
④ケチャップライスの上に③のをのせる。

さつまいものレモン煮



材料（5皿分）
さつまいも・・・大1本
レモン・・・1/3個
砂糖・・・大さじ2
塩・・・小さじ1/4

作り方

- ①さつまいもはよく洗い、1.5cm幅の輪切りにして水にさらす。
- ②レモンは薄い半月切りにする。
- ③鍋に①、②とひたひたの水、砂糖、塩を入れ、落し蓋をして柔らかくなるまで煮る。

いんげんのごまあえ



材料（2人分）
さやいんげん・・・小5本
すりごま・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- ①さやいんげんは洗い、すじを取り除く。
- ②熱湯で2分程度ゆでる。
(冷凍いんげんでも可)
- ③やわらかくなったら、ザルにあげる。
- ④冷めたら、キッチンペーパーで水気をしっかりとり、食べやすい長さに切る。
- ⑤調味料であえる。

ピーマンとちくわのきんぴら



材料（1人分）
ピーマン・・・1個
ちくわ・・・1本
砂糖・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
ごま・・・少々
ごま油・・・少々

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切って種を取り、細切りにする。ちくわは5mmの斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ③砂糖、しょうゆで調味し、汁気を飛ばして、ごまを入れて仕上げる。

キャロット・ラペ



材料（作りやすい量）
にんじん・・・1/4本
酢・・・大さじ1/2
黒糖・・・小さじ1/4弱
オリーブオイル・・・大さじ1/4
塩・・・少々
こしょう・・・少々

お弁当用なので、マリネですが軽く火を通してあります。

作り方

- ①にんじんは細かいせん切りにして熱湯で2分加熱し、水分をきって冷ます。
- ②調味料をよく混ぜる。
- ③にんじんに少しずつ調味料を加えながらよく混ぜる。

にんじんしりしり



材料（4人分）
にんじん・・・1／2本
まぐろ油漬け缶・1／2缶
ごま油・・・大さじ1／2
鶏ガラスープ・・・少々
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・少々
酢・・・・・・・・小さじ1／2
砂糖・・・・小さじ1／5

作り方

- ①にんじんは、せん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、にんじんを焦がさないように中火から弱火で炒める。
- ③まぐろ油漬け缶の油を軽く切り、フライパンに入れてさっと混ぜたら、すぐに、鶏ガラスープの素、塩、こしょうを入れる。
- ④仕上げに砂糖と酢を入れ、さっと混ぜる。

ちくわチーズ



材料（1人分）
ちくわ・・・・1／2本
溶けるチーズ・・・10g
青のり・・・・少々

作り方

- ①ちくわを縦半分になり、そこにスライスチーズをのせる。
- ②青のりをふりかけて、オーブンで5分、こんがりするまで焼く。

かんたんおにぎらず



材料
ツナ缶、ふりかけ、
チャーハンや炊き込みご飯、
揚げ物やきんぴらなどの冷凍食品やお総菜を利用して
も良い。

作り方

- ①ラップの上に焼き海苔を敷く。
ご飯をお椀に軽く1杯分入れ、半量を平らに乗せる。
- ②ご飯の上に具に乗せる。
- ③残しておいた半量のご飯に乗せる。
- ④ラップを使って、四隅の海苔を折りたたむ。



完成

