

# お惣菜アレンジメニュー

調理講習会レシピも  
ぜひご覧ください！



## 誰でも簡単ひじきの白和え

### 【4人分】

ひじきの煮物	1パック(約150g)
木綿豆腐	1パック(約150g)
冷凍枝豆	120g(鞘付き)
すりごま	大さじ2
きなこ	大さじ1

### 【作り方】

- ① 木綿豆腐を手で握りつぶす。
- ② 冷凍枝豆を解凍して、豆を鞘から出す。
- ③ すべての材料を混ぜ合わせる。

## ★さらに栄養バランスを整えるプラスメニュー★

## 魚嫌いの方にも！めかじきと野菜のバジル焼き

### 【4人分】

めかじき切身(約70g)	4切
黄パプリカ	1個
しめじ	1パック
バジルソース	大さじ3

### 【作り方】

- ① 黄パプリカは種とワタを取り除き、縦に細長く切る。  
しめじは石づきを取り除き、ほぐす。
- ② 保存袋にすべての材料を入れ、全体をよく揉みこむ。
- ③ フライパンで火が通るまで焼く。

②まで前日にやっておけば次の日は焼くだけ♪

## レンジでできるトマトスープ

### 【4人分】

キャベツ	葉2~3枚
まいたけ	1袋
ホールコーン	1缶(約100g)
トマトジュース	600ml
砂糖	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。(カット野菜でもOK)  
まいたけは、ほぐす。
- ② 全ての材料を耐熱ボウルに入れて全体を混ぜ、  
電子レンジ600Wで10~15分加熱する。

## 麦ご飯

### 【4人分】

米	2合
米粒麦	お好みの量

### 【作り方】

- ① 米は洗って炊飯釜に入れ、2合の目盛りまで水を入れる。  
米粒麦を加え、商品の表示通りの水を加えて炊く。
- ② 1人分(150g)をお椀によそう。

### 【栄養価(1人分)】

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
ひじきの白和え	108	6.9	6.6	0.6
鮭のバジル焼き	180	14.5	11.8	0.9
トマトスープ	69	2.6	0.5	0.9
麦ご飯	269	4.1	0.5	0.0
合計	626	28.1	19.4	2.4