

全部10分以内レシピ!

ラポール介護ステーション

忙しいときには、パッと簡単に作れるメニュー 実際につけてみましたので、お試しください

無限ナス



☆ 材料(2人前)

ナス 2本	
ツナ油漬け (正味量) 50g	
(ごま油	小さじ1
(A) 鶏がらスープの素	小さじ1
(A) ポン酢	小さじ1
(A) 砂糖	ひとつまみ
(A) 塩	ひとつまみ
かつお節	適量
白いりごま	適量

■ レシピの手順

- 1 ナスはヘタを切り落とし、細切りにします。
- 2 耐熱ボウルに1とツナ油漬け、(A)を入れて混ぜ合わせます。
- 3 ラップをかけ、600Wの電子レンジで4分30秒加熱し、混ぜ合わせます。
- 4 お皿に盛り付け、かつお節と白ごまをふって完成です。

胡瓜の塩昆布おかか和え



☆ 材料(2人前)

きゅうり	2本
塩昆布	10g
かつお節	2g
(A) ごま油	大さじ1
(A) すりおろしニンニク	小さじ1/4
白いりごま	適量

■ レシピの手順

- 1 きゅうりはヘタを切り落としておきます。
- 2 きゅうりはピーラーで楕円に皮をむき、1cm幅に切ります。
- 3 シツプ付き保存袋に1、塩昆布、かつお節、(A)を入れて、きゅうりがしんなりするまでよく揉みます。
- 4 器に盛り付け、白いりごまを散らして

ごまめ



☆ ごまめはおせちの時に食べると思いがちですが、カルシウムが簡単にとれ保存も効きますので、是非、常に常備菜に。電子レンジで簡単に作れます。

☆ 材料

ごまめ (40~50g)	
(A) 砂糖	大さじ2
(A) みりん	大さじ1
(A) 醤油	大さじ1
お酒	大さじ1
トッピング	白いりごま適量

■ レシピの手順

- 1 耐熱皿に乾燥カタクチイロシを広げ、ラップをかけずに600Wの電子レンジでカリッとするまで2分程加熱します。
- 2 大きめの耐熱ボウルに(A)を入れて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで1分程加熱します。
- 3 白いりごまを入れて、手早く混ぜ合わせます。
- 4 熱いうちにクッキングシートを敷いたお皿に広げて粗熱を取ります。