

ミートマリソット



材料（作りやすい分量）

ごはん	お茶碗2杯分
ミネストローネ（フリーズドライ）	2個
ミートボール	10個
水	200ml
粉チーズ	適量

目安量：大人2人分

作り方

- ① フライパンにごはん、ミネストローネ（フリーズドライのまま）、つぶしたミートボール、水を入れ火にかける。
- ② 粉チーズをふって出来上がり。

☆ポイント・工夫☆

ミートボールはトマト系の味付けのものを使用するとなじみやすいです。

フリーズドライのミネストローネは、コンビニ等で買うことができます。

ミックスベジタブルや冷凍野菜を入れると簡単に野菜も摂れます！



担々そうめん



材料（作りやすい分量）

冷凍ハンバーグ	1個
ごまドレッシング	大さじ1
そうめん	100g（2輪）
お好みの野菜	
（きゅうり・プチトマト・もやしなど）	

目安量：大人1人分

作り方

- ① 冷凍ハンバーグを解凍し、スプーンなどでつぶす。
- ② ①とごまドレッシングを和える。
- ③ そうめんをゆで、流水でしめて、ザルにあげておく。
- ④ そうめんを皿に盛り付け、②とお好みの野菜をのせて出来上がり。

☆ポイント・工夫☆

ハンバーグをつぶしてミンチの代用に！味付けはドレッシングのみで、さっぱり食べられます。



簡単かつ丼



材料（作りやすい分量）

ごはん お茶碗2杯分
 冷凍とんかつ 1袋（小さめ4個）
 卵 2個
 たまねぎ 1/2個

☆ { すき焼きのたれ 50ml
 水 100ml

目安量：大人2人分

作り方

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② とんかつは解凍しておく。
- ③ 鍋に☆を合わせ、①を煮る。
- ④ ③に②を入れ、温まったら、とき卵を回し入れる。
- ⑤ ④をごはんにかけて出来上がり。

☆ポイント・工夫☆

冷凍とんかつのアレンジメニューです。すき焼きのたれはしょうゆ・砂糖・みりんなどを使用しているため、和食のベースにやすく、煮魚や照り焼きなどにも活用できます。



たまごとハムのグラタン



材料（作りやすい分量）

ほうれんそう 1束
 卵 4個
 ロースハム 4枚
 バター（グラタン皿用） 適量
 市販ホワイトソース 1缶（290g）
 とけるチーズ 30g

目安量：大人2人分+幼児2人分

作り方

- ① ほうれんそうは塩ゆでし、水気をしぼって5cm幅に切る。
- ② 卵は10～12分ほど茹でて固ゆで卵にし、輪切りにする。
- ③ ロースハムは細切りにする。
- ④ グラタン皿にバターを塗り、①②③をのせて、ホワイトソース、チーズをかける。
- ⑤ トースターで約12～15分、チーズが溶けるまで焼く。

☆ポイント・工夫☆

冷凍ほうれんそうを使うとより時短に！ホワイトソース以外に、余ったカレーやシチューのアレンジにも◎



から揚げのみそ炒め



作り方

- ① キャベツはざく切りにする。にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ② から揚げは、食べやすい大きさに切る。
- ③ ☆の調味料をボウルに合わせておく。
- ④ フライパンに油をひき、①②を炒める。
- ⑤ ④に③を加えて炒める。

☆ポイント・工夫☆

から揚げの味に合わせて、調味料の量を調整してください。

材料（作りやすい分量）

市販のから揚げ 5～6個
キャベツ 1／8玉
にんじん 1／3本
ピーマン 2個
油 小さじ1

☆ [みそ 小さじ2
砂糖 小さじ1
酒 小さじ1
マヨネーズ 小さじ1



目安量：大人2人分