

～ツナ缶の焼きコロッケ～

材 料 (4人前)

ツナ缶・・・1缶(70g)
じゃがいも・・・大2個(350g)
たまねぎ・・・1/4個(50g)
片栗粉・・・大さじ2
こしょう・・・少々
小麦粉・・・大さじ1
油・・・小さじ1



作 り 方

- ①たまねぎはみじん切りにし、耐熱皿にのせ、ラップをして500wの電子レンジで3分30秒加熱する。
- ②じゃがいもは皮をむき、2.5cm目安に切る。
耐熱ボウルに入れ、ラップをして500wの電子レンジで7分～10分加熱。熱いうちにつぶす。
- ③②に①、ツナ、片栗粉、こしょうを加えて混ぜ、8等分に分け小判型に形を整える。
- ④小麦粉を振った皿に③を置き、両面に小麦粉をつける。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、両面焼く。
- ⑥お皿に盛り、好みの付け合わせを添える。

付け合わせを電子レンジで時短調理

とうもろこし・・・皮をむいて洗いラップに包んで600wで2分加熱
ブロッコリー・・・ひと口大に切り、耐熱皿にのせてラップをして
600wで1分30秒加熱

～トマトのポン酢サラダ～

材 料 (2人前)

トマト・・・・・・・・・・2個
スライスチーズ・・・・2枚
バジル・・・・・・・・・・8枚
たまねぎ・・・・・・・・1/4個(50g)

A
{ オリーブオイル・大さじ1
 ポン酢・・・・・・・・大さじ1
 すりごま(白)・・・・大さじ1



作 り 方

- ①トマトは食べやすい大きさに切る。
スライスチーズ、バジルは手でちぎる。
たまねぎは薄切りにする。
- ②①をポリ袋に入れる。
- ③Aを混ぜてドレッシングを作り、②に入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④器に盛り付け、上からすりごまをかける。

ポリ袋で作る簡単野菜調理

- ・スライスチーズ以外のチーズを使用してもOK
- ・バジルがなければ大葉やパセリなどで代用可能
- ・保存は冷蔵庫で2～3日を目安に食べきりましょう。



～野菜の甘酢漬け～

材 料（作りやすい量）

セロリ・・・100g
にんじん・・・100g
きゅうり・・・100g
キャベツ・・・100g
塩・・・・・・・・小さじ1
しょうが・・・・1かけ
唐辛子・・・・1本
酢・・・・・・・・100cc
砂糖・・・・・・・・50g



作 り 方

- ①セロリ、にんじん、きゅうりは短冊切りにし、キャベツも同じ大きさに切る。
- ②切った野菜をポリ袋にいれ、塩を振ってもむ。
- ③しょうがは千切り、唐辛子は種を取って小口切りにする。
- ④砂糖と酢を鍋に入れて一煮立ちさせて冷ます。
- ⑤②の野菜は袋に入れたまま水気を絞り、③と④を入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥器に盛りつける。

ポリ袋で作る簡単野菜調理

- ・野菜は切る厚さや、漬け込む時間によって噛み応えがかわります。
- ・材料は、大根やパプリカなどお好みの野菜をお使いください。



～ミックスビーンズとひき肉の豆板醬炒め～

材 料（作りやすい量）

合いびき肉・・・・・・・・320g

ミックスビーンズ・・200g

A { 豆板醬・・・・・・・・小さじ2
おろしにんにく・小さじ1
おろししょうが・小さじ1

B { 酢・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

ごま油・・・・・・・・小さじ2

片栗粉・・・・・・・・大さじ1



作 り 方

- ①フライパンにごま油とAを入れて熱し、香りが立つまで炒める。
- ②ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒め、余分な脂をキッチンペーパーでふき、ミックスビーンズ、Bを加えてさらに炒める。
- ③同量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ④器に盛って完成。

付け合わせを電子レンジで時短調理

- ・冷蔵庫で1週間ほど保存できます。（冷凍庫もOK!）
- ・レタスやサラダ菜などに包んでもおいしくいただけます。
- ・豆板醬のかわりにトマトを加えてグラタン風にしてもおいしくいただけます。