

計量はかりや  
計量スプーンが無くても  
作れます

## 野菜もう一品のおかず

### ★もやしをゆでて

レシピ1 もやし、ポン酢、ごま油、黒ごま →黒ゴマをかけるだけでおかずに早変わり

レシピ2 レシピ1に「たんぱく質」をプラス! →とりささみ缶詰又はパック(ツナ缶でもOK)

お好みで、青のり・とうがらし・黒ゴマ・白ごまなどトッピングしてもよい。



とりささみ缶入り



トッピングの一例

## ★ひじき缶を使って

レシピ1 ひじき缶、ゆでたじゃがいも、枝豆、マヨネーズ →和風ポテトサラダ

レシピ2 ひじき缶、ゆでたレンコン、コーン缶、マヨネーズ、味噌 →みそマヨ和え

レシピ3 米、そのまま使えるひじき缶、ツナ缶、にんじんを一緒に炊き込む →炊き込みごはん

レシピ1



レシピ2



レシピ3



※ひじきは、そのまま使える缶詰やパックひじき、乾燥ひじき、生ひじき（乾燥ひじきを水戻しした商品）でも作れます。  
乾燥ひじき（10倍くらいの水（約20℃）に戻し）、生ひじきを使う場合は、下茹でしてから調理してください。

## ★焼き野菜のおひたし

グリーンアスパラガス  
れんこん、やまいも  
セロリ、エリンギ  
ねぎ など

フライパンで焦げ目をつけ焼いた野菜、浸し液（出し汁、しょうゆ）  
→焼いた後に、浸し液に漬ける。（油不使用です）

※冷蔵庫にある野菜で作れますが、大根などのかたい野菜は、焦げ目に注意しながら焼き時間を長くする、電子レンジなどで柔らかくしてからフライパンで焼くなど調整してください。



アスパラ、れんこん、やまいも、セロリ



アスパラ、ねぎ、エリンギ、まいたけ