



おすすめ簡単クッキング



《缶詰の魚を美味しく食べよう》 サバ水煮缶とみそ煮缶の白菜煮

◆材料◆

サバ水煮1缶・みそ煮1缶
白菜1/4・にんじん1/2本

♪作り方♪

野菜は食べやすい
大きさに切る
鍋に全部の材料を入れ
10分位煮たてる

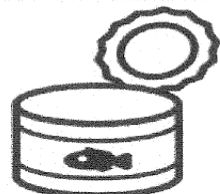
《缶詰の魚を美味しく食べよう》 さんまの蒲焼缶とピーマンの油いため

♪材料♪

さんまの蒲焼・ピーマン
オリーブオイル

◎作り方◎

ピーマンを細切りにし、オリーブオイル
でいため、さんまの蒲焼缶を
汁ごと入れてさっと炒める



《もったいないをおいしい！に》 簡単煮物

◆材料◆

『味つきいなりあげ』や湯せんの煮魚
シリーズの残りつゆ
冷凍野菜（里芋・南京等）
鶏ミンチ・片栗粉

♪作り方♪

材料全てを鍋に入れ、水を
ひたひたくらい入れて煮込む
味が足りなければ、めんつゆ等を足す
水溶き片栗粉で
とろみをつける

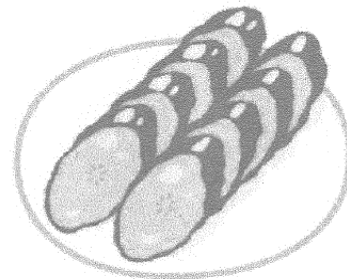
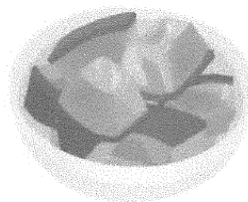
《きゅうちゃん漬》

◆材料◆

きゅうり3、4本
④【醤油150cc酢50cc
砂糖85g鷹の爪2本】

♪作り方♪

④を沸騰直前で止めて、
切っておいたきゅうり
にかける。冷めてから冷蔵庫へ。
翌日から食べれます。



パル委員会で、実際に作ってみた簡単で美味しい料理です。

是非作ってみてください。