

時短で超簡単！ずぼらレシピ

監修：恵庭市役所 介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子



作りやすい分量（2人分）

豚薄切り肉・・・160g（一口大に切る）

A 〈酒、醤油各小さじ1 ずつ〉

片栗粉・・・大さじ1

白菜キムチ・・・80g

にら・・・1袋（2~3cmに切る）

B 〔みりん 大さじ1
醤油 大さじ1/2

ごま油・・・小さじ1



★トースターで！ ツナマヨピーマン

作りやすい分量（2人分）

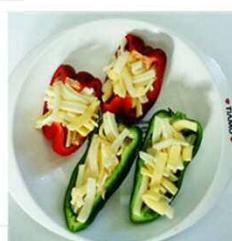
ピーマン・・・2個

A 〔ツナ缶・・・1缶

マヨネーズ・・・大さじ1

ケチャップ・・・小さじ1

ピザ用チーズ・・・大さじ4



作り方

①Aを混ぜ、ツナマヨを作る

②ピーマンは縦半分に切り、種とワタを取り。

③ピーマンのくぼみに①を入れチーズをのせる。

④トースターにアルミホイルをひき③をのせ、5分程焼き色がつくまで焼く。

*ツナマヨが残ったら、おにぎりや、サンドイッチの具にしてもOK！

【1人分】
エネルギー 206 kcal
たん白質 10.1 g
塩分 0.8g

★混ぜるだけ！ 長いもおかか和え

【1人分】
エネルギー 62kcal
たん白質 3.3g
塩分 0.5g

作りやすい分量（2人分）

長いも・・・140g

かつお節・・・小1袋

A 〔砂糖、酢、醤油

各小さじ1 ずつ

ミニトマト・・・2個

あればパセリ・・少々



作り方

①長いものはポリ袋に入れて（あればすり鉢棒などで）叩く。

②①にかつお節とAを入れて混ぜる。