

こんにちは Miyaco です。みなさんお元気ですか？

今回は簡単、時短料理に挑戦しました！ よろしくおつきあいください。

## 簡単、時短、でもおいしい

忙しからたり、疲れていた、早く簡単に作って食べて休みたい、そんな時がありませんか？ お助け食材を使って実現する、そんなレシピをご紹介します。

## サラダとろろうどん

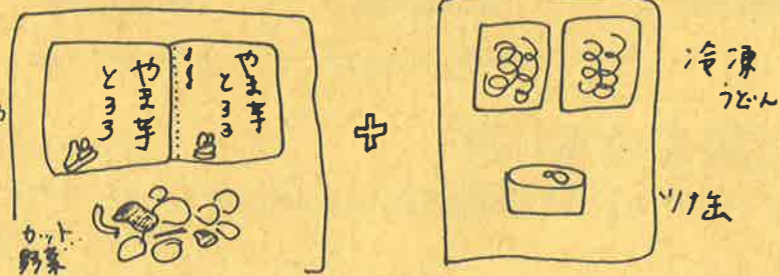
[材料 2人分]

- 冷凍うどん 2玉
- ツナ缶(水煮) 1缶(70g)
- 冷凍とろろいも 2袋(80g)
- サラダ用カット野菜 50g
- マヨネーズ 小さじ2
- A: 水と  $\frac{1}{4}$  カップ、めんつゆ(3倍濃縮)  $\frac{1}{4}$  カップ

[作り方]

- ツナは缶汁をきってボウルに入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。  
冷凍とろろいもは袋ごと水に5分ほどつけて解凍する。
- 耐熱皿に冷凍うどんをのせてラップをかきわりとかけ、電子レンジで4~5分加熱する。解凍したら流水でよく洗い、水気をきって器に盛る。
- ①のツナマヨととろろいも、カット野菜をのせ、まぜ合わせたらAをかける。

ツナマヨにわかじやからしを加えるのも◎だそうです。



## 焼きチーズカレー

[材料 1人分]

- レトルトカレー 1人分
- あたたかいごはん 茶碗 1杯分
- とろけるスライスチーズ 1枚(ピザ用チーズ 適量でも)
- 卵 1個

[作り方]

- 耐熱皿にごはんを入れ、常温のレトルトカレーをかけたよませる。チーズをのせて中央にスプーンで軽くくぼみを作り、卵をのせる。(卵は割りほのせる)

- オーブントースターで5分ほど焼く。卵を固くしたい場合は焦げ防止のためにアルミホイルをかぶせてから、もう少し長めに焼く。



2人分の材料をフライパンで作りました。

フライパンにアルミホイル(またはクッキングシート)を敷いて①のようにして、フタをして弱火で10分ほど焼きます。耐熱皿の場合もアルミホイルなどを敷いて作ると、洗いものがとても楽です。



「サラダとろろうどん」は『帰宅後火暴走自炊メシ100』

新谷友里江著から、「焼きチーズカレー」は『力尽つてレシピ』大飼つな著から紹介しました。冷凍食品、缶詰、レトルト、カット野菜など、お助け食材を頼るの時には良いと思います。

## 牛ひきキリライス & ブロッコリーと(または缶のスープ)

[牛ひきキリライスの材料 2人分]

- 牛ひき肉 150g
- プロセスチーズ(またはピザ用チーズ) 40g
- サニーレタス 4枚
- トマト 1個
- 温かいごはん 茶碗 2杯分(300g)
- オリーブオイル 小さじ2
- A: ウスターソース 大さじ2、キリパウダー、塩 各小さじ  $\frac{1}{2}$

[作り方]

- ① レタスは手でちぎり、トマトは食べやすい大きさの角切りにする。チーズは細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒める。Aを加えてからめる。
- ③ 器にご飯を盛り、②、レタス、トマト、チーズをのせる。好みでさらにチリパウダーをふる。

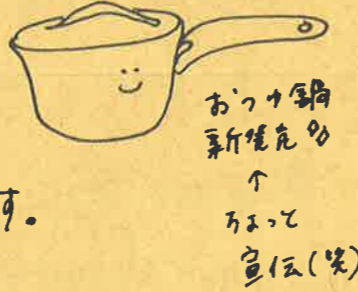
[ブロッコリーとトマトの缶のスープの材料(2人分)]

- ・ (トマト貝柱水煮缶 小1缶(15g) ・ 玉ねぎ 1/3 個 ・ ブロッコリー 1/4 個
- ・ 酒 大さじ1 ・ 塩 ツマ

[作り方]

- ① 玉ねぎは斜め縦に沿って薄切りにする。ブロッコリーは2cm角に切る。
- ② 鍋にトマトを缶汁ごと入れ、酒、水2カップ、玉ねぎを加えて中火にかける。
- ③ 沸騰したらアクを除いて弱火にし、ふたをして約2分煮る。ブロッコリーを加えてさらに約3分煮る。塩で味をととのえる。

M このレシピは、『何も作らなかつた日はご飯と汁だけあればいい』ワタベマキ著から紹介しました。



今回の3冊の料理本どれもステキな名前です。とても頼りたくなります!

大変ありがたく感じながら、紹介させていただきました。



▽ ステンレスの鍋でジャムは作れますか!

時々いただく質問です。作れます。作れますが、鍋の中にジャムを入れたままにしておくのはNGです。粗熱がとけたら、別容器に移して、鍋はよくこすり洗いしてください。ステンレスは丈夫な金属ではありますが、糸状に腐食しないということはありません。腐食にくい金属をご理解ください。腐食は付着物から生じまのでよく洗い、サッと乾かして自然乾燥させるのがよろしいと思います😊

暑い夏も心パッと作った食べて、しっかり休むとのリニエラ中そんな気がします。

さてこんなミヤコメルですが、年4回季節ごとに発行していきたくて思います。もしも続けて読んでみたいという方がいらしたら、下記のを折までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の希望番を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです😊 ひとことご感想など添えていただけると、とてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募、心よりお待ちしております☆ 必しご連絡いただいた個人情報にはミヤコメル等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供することはありません。



ウェブサイト



公式オンラインショップ



インスタグラム



公式楽天市場店

📍 製菓宮崎製作所  
住所: 959-1276 新潟県燕市小池4852-8

TEL: 0256-64-2773  
FAX: 0256-64-5728  
Mail: info@miyazaki-ss.co.jp

