



＼ 包丁も火も使わず簡単♪ ＼
パプリカのおひたし

材料・2人分

パプリカ …………… 2個
 かつおぶし …… 1袋
 しょうゆ …… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ1



作り方

- 1 パプリカは手でちぎって種をとり、ひと口大にする。
- 2 【1】を耐熱皿に入れ、しょうゆ・酒を加えて電子レンジで加熱(目安:600W3分)し、かつおぶしをかける。



＼ お弁当にもおすすめ♪ ＼
にんじんのひらひら

材料・2人分

にんじん …………… 1本
 ツナ油漬缶 …… 1缶
 鶏がらスープの素
 …………… 小さじ1



作り方

- 1 にんじんは皮をむき、ピーラーで薄くスライスする。
- 2 フライパンに、にんじんとツナ缶を入れて火をつけ、さっと炒めて、鶏がらスープの素で味をととのえる。



＼ さわやかなおいしさ♪ ＼
キャベツのレモン和え

材料・2人分

キャベツ …………… ¼個
 パプリカ …………… 10g
 レモン汁 …… 大さじ1
 塩 …………… 小さじ1



作り方

- 1 キャベツはざく切り、パプリカは細長く切り、電子レンジで加熱する。(目安:600W7分)
- 2 冷めたら水気を絞り、レモン汁・塩と和える。



＼ キャベツの甘さが引き立つ♪ ＼

キャベツ蒸し

材料・2人分

キャベツ …………… ¼個
 ベーコン …… 1枚
 水 …………… ½カップ
 固形コンソメ …… 1個



作り方

- 1 キャベツは大きめのざく切り、ベーコンは食べやすく切る。
- 2 鍋に材料を全て入れ、ふたをし、弱火で蒸し煮する。

めんどくさくない！
めっちゃかんたん！

あと一品ほしい時にも

ふたてまレシピ

クックパッドでも
ふたてまレシピ公開中！



手順はたったの2つ！

簡単♪やさしい料理

大阪市



＼ 冷凍野菜もうまく活用♪ ／

ほうれんそうカレー

材料・2人分

豚ミンチ …………… 60g
ほうれんそう(冷凍) … 140g
トマト …………… 2個
コーン缶 …………… 大さじ2
カレールウ …………… 40g



作り方

- 1 トマトはざく切りにして、豚ミンチとともに鍋に入れ火をつけ、炒める。
- 2 豚ミンチに火が通ったら、凍ったままのほうれんそうとコーン缶を入れて煮、カレールウを溶かす。



＼ ホクホク！アツアツ！ ／

かぼちゃのツナマヨ焼き

材料・2人分

ツナ油漬缶 …… 1缶
かぼちゃ …… 120g
たまねぎ …… ½ 個
マヨネーズ …… 大さじ2
チーズ …… 40g



作り方

- 1 かぼちゃは1cm厚さ、たまねぎは薄切りにし、耐熱皿に並べ、ラップをかけ、電子レンジで加熱する。(目安:600W3分)
- 2 ツナ缶とマヨネーズを混ぜて【1】にのせ、チーズをのせて再び電子レンジで加熱する。(目安:600W3分)



＼ ポリポリ止まらない？ ／

きゅうりのオリーブ漬け

材料・2人分

きゅうり …………… 2本
ポン酢しょうゆ … ½カップ
オリーブ油 …… 小さじ1



作り方

- 1 きゅうりは1cmの輪切りにし、ポリ袋にポン酢しょうゆとともに入れ、空気を抜いて袋の口を縛り、2時間ほど漬ける。
- 2 漬け汁から出して、オリーブ油を回しかける。



＼ じゅわっとジューシー♪ ／

だいこんステーキ

材料・2人分

だいこん …………… 4cm
サラダ油 …………… 少々
オイスターソース … 大さじ½
黒こしょう …… 少々



作り方

- 1 だいこんは皮をむき1cmの輪切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、だいこんを弱火で焼ききつね色になったらオイスターソースをからめ、仕上げに黒こしょうをふる。



＼ 材料はたったの2つ♪ ＼
もやしベーコン

材料・2人分

もやし 1袋
 ベーコン 2枚



作り方

- 1 もやしは、さっと洗って水気をきり、耐熱皿に広げる。
- 2 **[1]**の上に、半分に切ったベーコンを広げ、電子レンジで加熱する。(目安:600W4分)



＼ マヨネーズのkokがおいしい ＼
ブロッコリーの炒め物

材料・2人分

ブロッコリー ½ 個
 かに風味かまぼこ 4本
 マヨネーズ 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1



作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、かに風味かまぼこはほぐす。
- 2 フライパンにマヨネーズを入れ、ブロッコリーを弱火で炒め、しんなりとなったらかまぼこ・しょうゆを加えさっと炒める。



＼ シャキシャキ食感を楽しむ ＼
レタスのじゃこ炒め

材料・2人分

レタス 中¼ 個
 ちりめんじゃこ 大さじ2
 ごま油 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1



作り方

- 1 レタスは、食べやすい大きさに手でちぎる。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、レタス・しょうゆを加えさっと炒める。



＼ ピリッと後引くおいしさ♪ ＼
もやし海苔

材料・2人分

もやし 1袋
 鶏がらスープの素 小さじ½
 韓国海苔 1袋(4つ切り8枚)
 ラー油 少々



作り方

- 1 もやしはさっと洗って耐熱皿に広げ、電子レンジで加熱する。(目安:600W 4分)
- 2 水気をきって鶏がらスープの素、くだった韓国のりとラー油をかける。