

食欲がないときの時短レシピ

缶詰 de 楽々ごはん **いわし梅しそ煮の 菜っばごはん**



① 大根や蕪の葉を細かく刻み、少量の油で炒める。お好みで塩少々。



② 温かいご飯に①といりごまを混ぜ合わせる。



③ いわし梅しそ煮をひと口大に切り、電子レンジであたためる。(3切れの場合、30秒@600Wぐらい)

④ 菜っばごはんを丼に盛り、温めたいわしをのせる。

⑤ お好みで、干切りにした茗荷や梅干しをのせてできあがり。

梅煮なのでさっぱりしていて食べやすいですよ！大根や蕪のお味噌汁と一緒にどうぞ。



缶詰 de 楽々ごはん **かば焼きいわしの とろ卵ごはん**



① フライパンに少量の油をひき(テフロンなら油なしでもOK)、溶いた卵を箸でかき混ぜながら火を通す。とろっとした半熟でも、かためでもお好みで。



② 温かいご飯をどんぶりによそい、①の卵をのせる。



③ いわしのかば焼きをひと口大に切り、①でつかったフライパンでソテーする。斜め切りにした青ネギあるいは白ネギと一緒に炒め、最後に醤油を少したらす。

④ ②の上に③を盛り付け、その上に干切りにした茗荷やブロッコリの芽などをのせる。最後にすりごまと粉山椒をふりかける。

うなぎよりも油っこくないイワシかば焼きは、栄養価が高いのに、100均で買えるお手軽さ！



火も包丁も使わない！切り干し大根サラダ

- ① 切り干し大根(30g)を軽くもみ洗いする
- ② 袋の説明にしたがってもどす。(水につけて5~10分)
- ③ 水をきり、熱湯をかけて2~3分放置。(当日食べきる場合は省いてもOK)
- ④ お湯を切り、水気をしっかりしぼる。
- ⑤ ツナ缶、醤油(小さじ1)、マヨネーズ(大さじ2)を加えて混ぜ、塩こしょうで味を調える。



新たまねぎのレンジ蒸し



- ① 皮をむき、根っこを切り落として洗う
- ② 上の部分を切り落とす
- ③ 根本ぎりぎりまで切り込みを入れる
- ④ ふんわりラップをしてレンジでチン！(2分→1分蒸らす→2分)
- ⑤ 味付けして出来上がり♪

かつお節+ポン酢、チーズ+黒胡椒+醤油
バター+ポン酢、オリーブオイル+塩・胡椒
めんつゆetc

