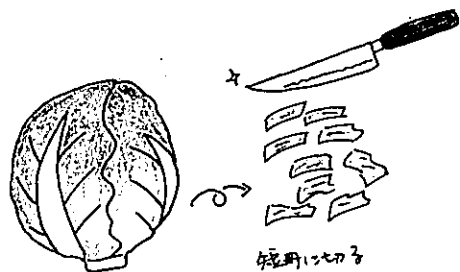


はん じたんりょうり
「おうちご飯」時短料理のコツ!

す じかん なが へいじつ きゆうじつ はん た きかい ふ
おうちで過ごす時間が長くなり、平日も休日もおうちでご飯を食べる機会が増えている
おも しょく しょくじ つく たいへん じたんりょうり
と思います、3食の食事をおうちで作るのが大変ですね。そこで、時短料理メ
ニューをご紹介します。「おうちご飯」での参考に
していただければと思います。

(1) ゆでっばなしキャベツ

(材料) キャベツ 好きなだけ
ゆ 好き 湯 適量



※レンジでチンでもOKです。

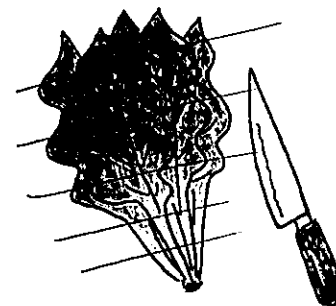
つく かた
(作り方)

- ①キャベツは太さ1cmくらいの短冊切りにする。
- ②沸騰したお湯に切ったキャベツを入れて、少し透き通る程度までゆでる。
- ③ゆであがったらざるにあけ、そのまま自然に冷ます。
※水にさらすと水っぽくなっておいしくないの、ざるのまま、自然に冷ましてください。
- ④粗熱がとれたらタッパー等に入れて冷蔵庫で保管する。

※お皿に盛ってミニトマトなどを添え、ドレッシングをかけたら
たった10秒で野菜サラダの出来上がりです!

ぞう
(2) レンチンほうれん草ソテー (4人分)

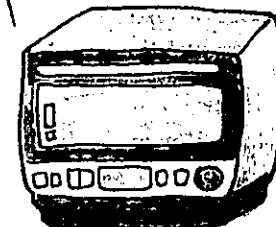
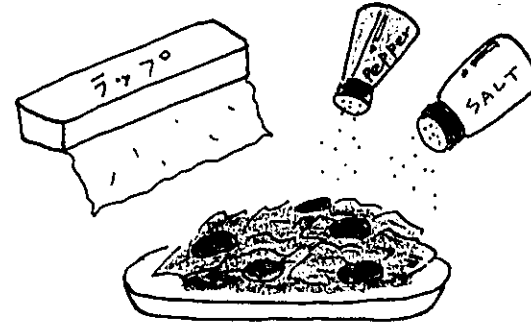
(材料) ほうれん草 1わ
ウィンナーソーセージ 3本
塩、こしょう 適量



生のまま
3cmくらいの長に
カット

(作り方)

- ①ほうれん草はよく洗って、3cmくらいの長さに切る。
- ②ウィンナーソーセージは5ミリくらいのななめ切りにする。
- ③深めのお皿にほうれん草を生のままのせ、上から塩、こしょうを適量振って軽く混ぜる。
- ④③に切ったウィンナーソーセージをパラパラと散らして、上からふんわりとラップをかける。
- ⑤電子レンジ(800w)で2分加熱しいったん取り出し、箸で軽くかき混ぜて全体をなじませる。さらに1分加熱。取り出して、全体をもう一度混ぜ、余熱でなじませて完成。※水分が出るので、気になる方は取りのぞくか、別皿に盛り付けてください。



フライパンを使わずに作れる野菜ソテーです。レンチン
の間に他の準備ができるので楽ちん! 最近のほうれん
草はアクが少ないので、生のまま加熱して食べても
大丈夫です。バターを少し加えると、コクが出てさらに
おいしいかも。ぜひお試しください!