



お手軽！おうちごはん



自粛生活が続く中で、おうちに居る時間が増え、毎日の食事作りが負担になっている方は多いのではないのでしょうか。献立を考えるのが大変・・・、洗い物が増えて時間がかかる・・・、そんな悩みを少しでも減らすために、ひと皿で栄養たっぷり！なレシピをご紹介します。



カレー風味♪サラダうどん

★材料（2人分）

- ・冷凍うどん：2玉
- ・きゅうり：1/2本
- ・ツナ缶：1缶
- ・カレー粉：小さじ1弱
- ・マヨネーズ：大さじ2
- ・レタス：2枚
- ・トマト：1個
- ☆水：180ml
- ☆めんつゆ（3倍希釈）：大さじ2
- ・きざみのり：適量

調理時間
約15分

★作り方

- ①きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切り、トマトは2cm角に切る。レタスはちぎる。
- ②ツナは汁気をきってカレー粉とマヨネーズで和える。
- ③うどんはゆで、流水で締めて水気をきる。
- ④器に、③のうどんを盛りつけ、①と②をのせ、☆のつゆをかけ、きざみのりをのせる。



新じゃがのパンチーズ焼き

★材料（2人分）

- ・食パン（8枚切）：2枚
- ・新じゃがいも：中3個
- ・冷凍ブロッコリー：60g
- ・ピザ用チーズ：ふたつかみ
- ・牛乳：100ml
- ・ベーコン：80g
- ・塩こしょう：適量
- ・ドライパセリ：少々

調理時間
約15分

★作り方

- ①食パンは食べやすい大きさに切り、牛乳に浸す。
- ②ブロッコリーは電子レンジで軽く加熱する。ベーコンは一口大に切る。
- ③新じゃがは皮のまま3mmくらいの薄切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをして600wのレンジでやわらかくなるまで加熱する。（約3～4分）
- ④③に①と②を入れて軽く塩こしょうを振り、混ぜる。耐熱容器に入れてピザ用チーズをのせる。
- ⑤オーブントースターで約5分焼き、程よく焦げ目がついたらパセリをかける。



簡単！ロコモコ丼風

★材料（2人分）

- ・豚ひき肉：200g
- ・にんにくチューブ：少量
- ・塩こしょう：適量
- ・ごはん：茶碗2杯分
- ・卵：2個
- ・レタス：2枚
- ・ミニトマト：4個
- ・玉ねぎ：1/2個
- ・生姜チューブ：少量
- ・ドライパセリ：少々
- ☆コンソメ：小さじ1/2
- ☆ウスターソース：大さじ2
- ☆ケチャップ：大さじ2
- ☆砂糖：大さじ1弱

調理時間
約20分

★作り方

- ①フライパンに薄く油（分量外）をしき、目玉焼きを作っておく。
- ②玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ③フライパンににんにく・生姜とひき肉を入れて炒め、半分くらい色が変わってきたら玉ねぎを入れ、塩こしょうをふり炒める。
- ④全体に火が通るまでしっかり炒めたら、☆の調味料を入れて2～3分炒める。
- ⑤ごはんの上に③を盛り、目玉焼き、レタス、トマトを盛りつける。