

おうち時間でらくらくクッキング★

思うように出かけたり人と会うことができず、窮屈な日々がつづきますね。今回はそんな自宅での生活を、できるだけ楽しく過ごす工夫として、らくらくクッキングのご紹介です。ここで紹介するメニューは作り方がとっても簡単！ 普段お料理をしない方でも大丈夫です。手を動かすことで気分転換にもなりますので、ぜひ作ってみてください。あなたのおうち時間に、美味しい彩を！



● サバ味噌缶の炊き込みご飯 ●

複雑な作業はなく、少しの時間で簡単に作れます。
それでいて旨みが活きる、とっても美味しい一品です。



【材料】

お米	2合
★サバ味噌缶	1缶（全体量 190g）
	※水煮、醤油でも可
★人参	50g
★油あげ	1/2枚
★土生姜	1片（チューブだと5cm位）
★麵つゆ濃縮4倍	大さじ1
	※1、2、3倍でも可、分量は加減する
ねぎ・山椒・ゴマ	適量
	※ねぎを三つ葉に置き換えてもOK

【作り方】

- ① お米を洗い30分～1時間くらい水につけておく
- ② 人参、油あげを食べやすい大きさに切り、土生姜は千切り、ねぎは小口切りにする
- ③ ①を炊飯器に入れ、水を目盛りまで入れる
- ④ ★印の材料を炊飯器に全部入れ、良く混ぜる（サバは割りほぐし入れる）
- ⑤ 炊き上がったら軽く混ぜて器に盛り、お好みでねぎ、山椒、ゴマをかける

●上記分量で作り5杯とした場合、1杯分のカロリーは約280kcal、塩分は約0.86g

● 炊飯器でポトフ ●

材料を切る手間が少なく、炊飯器にセットしてしまえば調理中に他の用事ができます。やわらかく仕上がるので薄味で作れば介護食や離乳食にも使えますよ。



【材料】(炊飯器の釜 1 杯分 4 人分)

キャベツ 小さめ 1/2 個 (約 400 g)

玉ねぎ 1 個 (約 200 g)

人参 1 本 (約 150 g)

じゃがいも 1 個 (約 150 g)

ソーセージ 6 本 (127 g)

※ベーコンでもいいし無しでもよい

インスタントラーメンの粉末スープ 2/3 袋 (1/2~1 袋)

※固形コンソメなら 1~2 個、だしの素なら 1~2 袋など、お好みで塩分約 3~6 g に調整をして下さい

水 2 カップ (400cc)

マスタードや挽きコショウ (あれば)



【作り方】

- ①キャベツは芯をとって葉の間をきれいに洗い、炊飯器の釜に入らなければ半分に切る
- ②玉ねぎ、人参、じゃがいもは皮をむき大きめに切っておく。(炊飯釜に入れば丸ごとでもOK)
- ③炊飯器の釜に①、②とソーセージを入れる
- ④ラーメンの粉末スープを 1 カップの水で溶かしておく
- ⑤③の釜を炊飯器にセットし、④のスープともう 1 カップ水を注ぐ
- ⑥普段どおり炊飯器のスイッチを入れ、約 50 分でできあがり

※炊飯のモードが選べる場合は、エコ、早炊きではなく普通の白米炊飯、やわらかめにしたい場合は“極うま”や“玄米”など加熱時間が長めになるモードを選んでください

- ⑦できあがったら器に盛り、お好みでマスタードや挽きコショウで食べる

※できあがりはやわらかいので、へらや大きめのスプーン、フォークで切り分けられます

- 1 人分のカロリーは約 202 kcal、塩分は約 1.3 g、タンパク質は 6.4 g



● ぎょうざの皮でお手軽ピザ ●

オーブントースターやフライパン、グリル、ホットプレートでも簡単に作れます。
家にある材料や残り物おかずなど、お好みでいろいろのせてみてください。



【材料】(1人分)

- ぎょうざの皮 5枚
- 玉ねぎ 1/4個 (50g)
※お好みでプチトマトやきのこ類
- ピーマン 1個
- ツナ缶 35g (70g缶の半分)
- きざみチーズ (とろけるタイプ) 40g
- ケチャップ大さじ1、マヨネーズ小さじ1

【作り方】(オーブンの場合) 180℃に予熱をかけておく

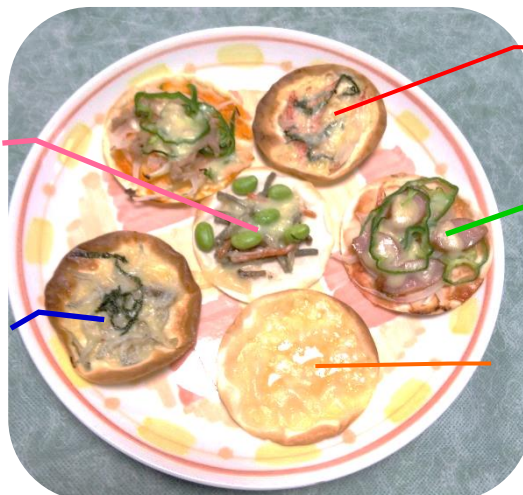
- ①玉ねぎは縦半分にしてから薄切りにし、水にさらしてザルにあげておく
※薄切りが難しい場合や時間がないときは電子レンジで1分程度加熱しておく
- ②ピーマンはヘタと種を取り、薄く輪切りにしておく
- ③オーブンの鉄板にオーブンペーパーかアルミホイルを敷き、ぎょうざの皮をならべる
- ④ケチャップとマヨネーズを塗り、具をのせる
- ⑤チーズをのせ 180℃のオーブン約6~7分焼く
※オーブントースターの場合は約3~4分/ふちが焦げやすく調理時間が短いので、材料を薄めに切るか、火の通りにくいものはあらかじめ少し電子レンジにかけておくとよい

●上記分量で作り1人分は 約360kcal タンパク質19g 塩分1.5g

【応用編】トッピング色々

ごぼうサラダ、むき枝豆、
チーズ

マヨネーズ、玉ねぎ、
青じそ千切り、シラス干し、
チーズ



マヨネーズ、玉ねぎ、カニか
ま、青じそ千切り、チーズ

ケチャップ、玉ねぎ、ソーセ
ージ、ピーマン、チーズ

何も塗らず、チーズ多め、焼き
あがってからハチミツ2~3滴

これからの季節 食中毒に ご注意を

食中毒予防の三原則は、①菌を付けない、②増やさない、③やっつけるです。新型コロナ感染対策で、みなさんの手洗いやアルコール消毒など意識が高まったと思いますがこのような点もふりかえてみましょう。

1. 手洗い→材料・器具を出す→手洗い→調理

きれいに洗った後で、材料や器具を出すためにいろいろ触っていませんか。触った後にもう一度手を洗いましょう。

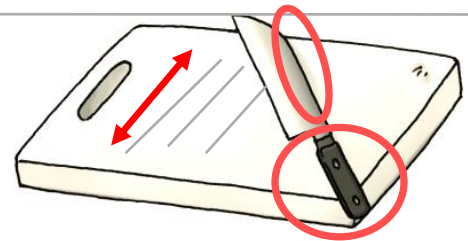


2. 調理用の手袋は、ちゃんと準備をしてからはめる

はめてからあちこち触らなくてすむように、必要な材料を開封しておいたり器具を配置してから、手袋をはめましょう。なるべく指先側を触らないようにはめましょう。また、途中で穴があくこともあるので、事前に手は洗いましょう。

3. 包丁・まな板の洗い方

包丁は刃先だけではなく、柄やみねの部分もきれいに洗いましょう。まな板は横向きにスポンジをかけがちですが、包丁の刃あとは縦に入るので、縦向きにもかけましょう。



ここに、
氷を入れる

4. 大量の作り置きは避けましょう 夕食のおかずを翌日もまとめて作るなら、①しっかり加熱する、②すぐに食べる分を先に取り分ける、③保存する分を素早く冷ます、④冷ました分はすぐに冷蔵（冷凍）庫に入れる。⑤食べる前に再加熱。カレー等は夏場特に冷めにくいので、周りを流水で冷やしたり、保冷剤やアイスノンを使って素早く冷ましてみましょう。

5. 出しっぱなしに注意！

家族で食事時間がずれる場合は、作ったおかずを冷蔵庫に入れるなど、常温で置いておかないことを意識しましょう（刺身、たまご、ハム等）。



焼くときは生肉用トング



出来上がったら食べる時のお箸

6. 焼肉は生肉をとるお箸やトングと出来上がりを取るお箸を分けましょう。人数が多くてお腹はぺこぺこ、つい早く慌ててしまいがちではないですか？焼きあがったお肉や、生野菜など加熱せず食べるものに、生の肉や魚をとる器具が触らないようにしましょう。夜間の屋外バーベキューは肉の生焼けに注意です。