

手間なし料理をマスターしよう! ①

夜食におすすめ! 消化のいい洋風すいとん

軽い夜食に、ある材料で簡単に作れる洋風すいとんはいかが?
小麦粉と牛乳1カップ、粉チーズ適宜を混ぜてすいとんダネを作り、煮立った野菜スープの中に落とします。野菜は何でもOK。細切りにしてコンソメで煮ます。



甘納豆をさっと煮れば 即席煮豆に

コトコト煮ると、ふっくら炊けるおいしい煮豆ですが、時間がないときは早業で。
市販の甘納豆に少量の水を加えて中火にかけます。豆についていた砂糖が溶けてトロツとしてきたら、隠し味に塩少々を加えます。



フルーツにドレッシングやお酒 をふるだけで立派な一品に

フルーツを切って並べるだけなら当たり前。キウイフルーツにドレッシングをかければ、立派な箸休めになります。
また、季節のフルーツを冷やして切り、リキュールをひとふりすれば、デザートになります。



ゆであずきの缶詰で出来る 簡単おかず&おやつ

- いとこ煮
ザク切りのカボチャを薄い塩味で柔らかくなるまでゆでたらあずき缶を加えて混ぜるだけ。
- 白玉汁粉
あずきを水で煮、白玉を入れる。
- みつ豆
寒天にゆであずきをかけるだけ。
- 和風ヨーグルト
バナナやキウイ、いちごなどを刻み、ヨーグルトとあずきを添えれば完成!
- 一口どら焼き
小さく焼いたパンケーキにあずきを挟みます。



残りご飯で カリカリおせんべい

残りご飯もひと工夫でカルシウムたっぷりのおせんべいができます。
ボウルに残りご飯、じゃこ、黒ごま、干えび、かつお節、みじん切りにした漬物など、好みのものを入れ、溶き卵としょうゆ少々を加えます。溶き卵は、ご飯と卵がしっかり混ざる程度に。卵が多いと卵焼きになるし、少ないとご飯がバラバラしておせんべいになりません。これを油を引いたフライパンかホットプレートに薄くのばして、両面こんがり焼けばでき上がり。

