

## 手間なし料理をマスターしよう! ②

### マヨネーズ風味のスクランブルエッグ

サラダやお弁当に引っ張りだこですが、スクランブルエッグもおいしいもの。フライパンにバターを溶かしてマヨネーズを入れ、まんべんなくいきわたったら、溶き卵を流し、菜箸4〜5本で炒ります。

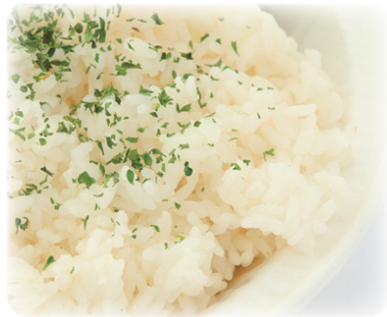


### アツアツご飯にひと味プラスでリッチな一品に

洋風献立なら、アツアツご飯にバターとパセリを混ぜたバターライスや、コンビーフと粉チーズのコンビーフライスがおすすめ。

また酢飯にしてハムやチーズ、きゅうりなどを加えれば、ライスサラダになります。

和風献立なら、梅肉と青じそ、漬物と白ごま、かに風味かまぼことレモン、塩鮭と白ごまなどを細かく刻んで混ぜ、和風ご飯に。



### かぼちゃ&ベーコンなら子どもも大喜び

ビタミンやカロチンが豊富なかぼちゃは栄養満点。もっと子どもたちに食べてもらいたいものです。

かぼちゃは薄いいちょう切りにしてバターで炒め、ふたをして蒸らしてから1cm幅のベーコンを入れ、塩とこしょうで調味します。



### 忙しい日はひとつの鍋で4つの料理ができるワンポット料理

忙しい日や献立に詰まったとき、おすすめしたい簡単料理。ひとつの鍋から4つの料理が生まれます。

鍋に豚ロース肉(ソテー用)、じゃが芋、適当な大きさに切ったにんじん、セロリ、玉ねぎ、キャベツを入れ、固形スープで煮ます。

- ①じゃが芋が煮えたら、取り出して粗くつぶし、マヨネーズで和えてサラダに。
- ②野菜は玉ねぎを除いてそのまま煮野菜とする。
- ③玉ねぎの入った煮汁にはトマトジュースを加え、スパイスと塩こしょうでトマトスープに。
- ④肉は皿に盛って好みのソースをかけます。



### ボリュームたっぷりで大胆!じゃが芋のいきなりサラダ

できたてのアツアツがおいしい、ボリュームたっぷりのサラダです。

じゃが芋は丸ごとゆでるか、電子レンジで加熱して皮をむきます。温めておいたドレッシングの中へ入れてフォークで大きくくずしながら、ドレッシングを吸わせればでき上がり。上にみじん切りのパセリや青ネギの小口切りを散らしてもOK。

