

手間なし料理をマスターしよう! ③

朝食にもぴったり。 アーモンド風味の簡単サラダ

忙しい朝でもすぐできるサラダです。バナナは薄切りにしてレモン汁をかけ、レタスとともに器へ。たっぷりの油でアーモンドスライスをこんがり炒め、油ごとサラダへジャッとかければでき上がり。お好みでレモン汁と塩、こしょうをかけてもOK。



中身は自由自在! あっという間のワンタンスープ

ワンタンはもっといろいろな味が楽しめるはず。たとえば缶詰のツナ&玉ねぎスライス、チーズ、ハムなど好みのものを包んで、煮だした洋風スープへ。和風スープなら、かに風味かまぼこ、山芋、納豆、ひじきやきのこ類などでも美味しくでき上がります。



簡単おしゃれな ほたて貝ミラノ風

ほたて貝は生でも冷凍でもOK。塩こしょうして小麦粉をはたき、溶き卵をつけてサラダ油で焼きます。片面に焼き色がついたら裏返し、ふたをして火を通せばでき上がり。好みに粉チーズとパセリをふって、アツアツをどうぞ。



パーティーにもオススメ! 簡単で豪華な魚料理

白身魚1尾(すずき、いなだ、いしもちなど)は、えらと内臓を除いて水洗いし、大きめの魚なら表と裏に切れ目を入れます。魚がきっちり包めるくらいのホイルを用意し、魚をのせて塩・こしょうをします。お腹の中に適当な大きさに切ったしいたげ、しめじ、えのき、タイムやバジルなどをたっぷり詰め、オリーブ油をふりかけてホイルで包みます。180度に温めたオーブンで20~30分蒸し焼きに。アツアツのうちにレモンをかけて食べましょう。



冷凍食品と残りご飯で 手間なしハンバーググラタン

冷凍食品のミニハンバーグを焼いて皿に取り出し、同じフライパンへ残りご飯とミックスベジタブルを加えて炒め、塩とこしょう、ケチャップで調味します。

耐熱皿にバターを塗ってケチャップライスを盛り、ハンバーグととろけるチーズをのせて230~250度のオーブンで約20分。アツアツのハンバーググラタンのでき上がり。

冷凍のお弁当フライやチキンナゲット、ミートボールのほか、缶詰やレトルト食品でも応用できます。

