



こんにゃくとひじきの鶏そぼろチャーハン

【材料】2人分

ごはん	200g	
こんにゃく	80g	長さ4cm、厚さ3cmの短冊切りにする
乾燥ひじき	4g	水で戻し、しっかりと水気をしぼる
鶏ひき肉	80g	
・にんにく	5g	みじん切りにする
・しょうが	8g	みじん切りにする
・しょうゆ	小さじ1弱	
・みりん	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
白ごま	小さじ1/4	
青じそ	2枚	千切りにする

【作り方】

- ① フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて弱火にかける。
- ② 香りが出たら中火にし、鶏ひき肉を加えて炒める。鶏肉の色が変わったら、こんにゃく、ひじきを加え、さらに炒める。しょうゆ、みりんを加え、炒め煮する。
- ③ ご飯を加えて炒め合わせ、器に盛り、白ごまを散らし、青じそをのせる。



イカときゅうりのピリ辛炒め

【材料】2人分

イカ(味付け缶)	80g	大きければ、食べやすい大きさに切る
きゅうり	100g	食べやすい大きさの乱切りにする
にんにく	5g	みじん切りにする
しょうが	8g	みじん切りにする
ごま油	小さじ1	
塩	小さじ1/8	
こしょう	少々	

【作り方】

- ① フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて弱火で熱し、香りが出たら、イカを加え中火にする。
- ② 切ったきゅうりを加え、さらに炒め合わせ、塩、こしょうで味を調え、器に盛る。



青じそとささ身の冷ややっこ

【材料】2人分

絹ごし豆腐	150g	
鶏ささ身	60g	
・酒	小さじ2	
トマト	20g	小さめの角切りにする
青じそ	2枚	千切りにする

【作り方】

- ① ささ身が筋を取って酒をまぶし、ラップフィルムで包み、電子レンジ500Wで1分加熱する。そのまま冷まし、粗熱が取れたら、手でほぐす。
- ② 豆腐を縦に1/4(または半分)に切って皿にのせる。豆腐の上に①をのせ、トマト、青じそを散らす。



わかめとねぎのさっぱりスープ

【材料】2人分

乾燥わかめ	2g
長ねぎ	30g
梅干し(小)	1粒
むき枝豆	10g
かいわれ大根 (根の部分を除いたもの)	5g

((スープ調味料))

・水	300ml
・中華スープの素(顆粒)	小さじ1/2

【作り方】

- ① わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、顆粒中華だしを加えて沸かす。①、梅干し、むき枝豆を加えてさっと煮る。
- ③ 器に注いで、かいわれ大根を散らす。