

4

## 短時間で作れるメニュー

---

---



- 37 お腹スッキリ！  
バナナきなこヨーグルト p49
- 38 わずか3分！  
納豆とじゃこののっけ丼 p50
- 39 あっという間のツナマヨ丼 p51
- 40 野菜たっぷり！目玉焼き p52
- 41 びっくり！ホットケーキ p53
- 42 噛めばかむほど磯辺もち&  
バナナヨーグルト p54
- 43 パパッとジャーマンポテト p55
- 44 ノリに乗ってる  
のりじゃこチーズトースト p56
- 45 世界に一つだけのピザトースト p57
- 46 超簡単！トマトライス p58
- 47 本日のおすすめ！  
小松菜とサケのおにぎり p59
- 48 モッチもちピザ&みそしる p60

## メニュー37 【お腹スッキリ！ バナナきなこヨーグルト】



### 1 《材料（1人分）》

- ・バナナ 1本
- ・プレーンヨーグルト 大さじ4～6
- ・きなこ 小さじ2
- ・砂糖またはハチミツ お好みで

### 2 《作り方》

- ① バナナは1cm巾くらいの輪切りにする。
- ② 器に①を入れ、ヨーグルトをかける。
- ③ 仕上げにきなこをかける。

○ バナナの甘さで十分ですが、お好みで砂糖やハチミツをかけて食べてください。

### 3 【調理の時間】 1～2分

(4) 短時間で作れるメニュー

メニュー38 【わずが3分！  
納豆とじゃこののっけ丼】



1 <<材料（1人分）>>

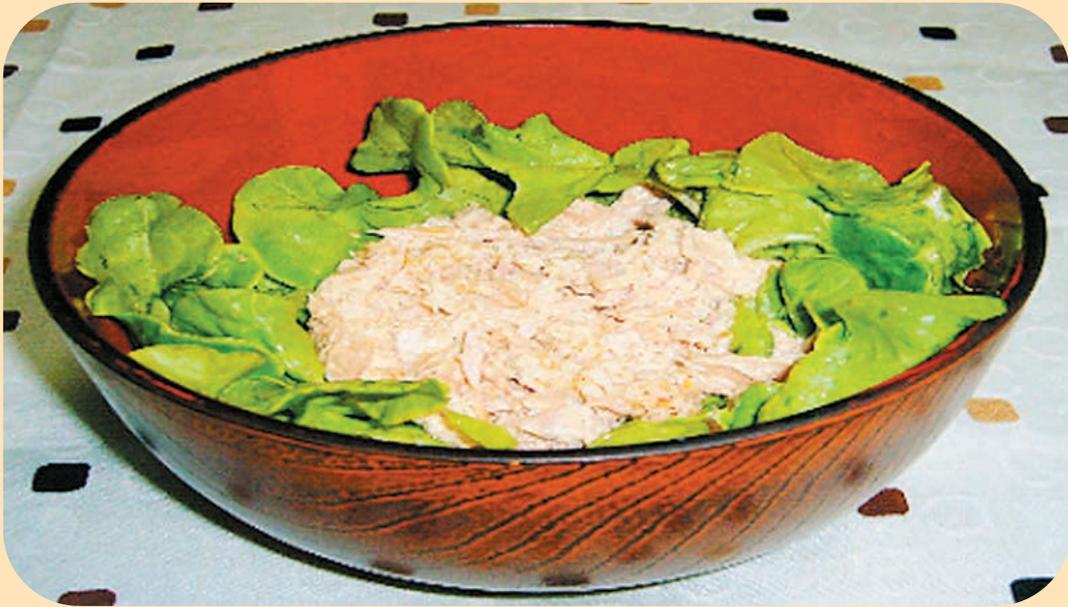
- |               |       |
|---------------|-------|
| ・ ご飯          | 茶わん1杯 |
| ・ 納豆          | 1パック  |
| ・ しらす干し       | 大さじ1  |
| ・ 漬け物（お好みのもの） | 適量    |
| ・ しょうゆ        | 適量    |

2 <<作り方>>

- ① 納豆としょうゆを混ぜる。
- ② 茶わんにご飯を盛り、その上に①の納豆、じゃこ、漬け物を盛りつけて完成。

3 【調理の時間】 3分

## メニュー39 【あっという間のツナマヨ丼】



### 1 《材料（1人分）》

- |           |        |        |           |
|-----------|--------|--------|-----------|
| ・ ご飯      | 茶わん1杯  | ・ ツナ缶  | 1缶（80g程度） |
| ・ マヨネーズ   | 大さじ1   | ・ しょうゆ | 小さじ1      |
| ・ いりごま（白） | 大さじ1/2 |        |           |
| ・ レタス     | 適量     |        |           |
- （せん切りキャベツでもよい）

### 2 《作り方》

- ① 深めの器に、マヨネーズとしょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- ② 軽く油を切ったツナを加えてよく混ぜ合わせ、ごまを加える。
- ③ 丼ぶりにご飯を盛りつけ、小さめにちぎったレタスをのせて、②をのせる。

### 3 【調理の時間】 3分

(4) 短時間で作れるメニュー

## メニュー40 【野菜たっぷり！目玉焼き】



### 1 《材料(1人分)》

- |        |     |       |     |         |     |
|--------|-----|-------|-----|---------|-----|
| ・玉ねぎ   | 30g | ・キャベツ | 70g | ・ピーマン   | 10g |
| ・ウィンナー | 2本  | ・卵    | 1個  | ・塩、こしょう | 少々  |
| ・油     | 少量  |       |     |         |     |

### 2 《作り方》

- ① 玉ねぎ、ピーマンは、細切り、キャベツは短冊、ウィンナーは斜め切りにする。
- ② フライパンに油をしき、①を入れて炒める。
- ③ ②に卵を入れ、塩、こしょうをして、ふたをして蒸し焼きにする。

- 野菜は季節のものを使用する。

3 【調理の時間】 5分

## メニュー41 【びっくり！ホットケーキ】



### 1 《材料（2人分）》

容器（1L牛乳パックを高さ8cmくらいの大きさに切るまたは生クリームの200mlパック）

- ・ホットケーキミックス粉 50g
- ・卵 1個（50g）
- ・牛乳 カップ1/4（50ml）
- ・バナナ 半分（50g）

○ 中身はパイナップル、りんご、さつまいも。ホールコーン、チョコチップ等

### 2 《作り方》

- ① ホットケーキミックス粉と卵、牛乳を混ぜ合わせ、ケーキの種を作る。
- ② ①に1cm幅のイチヨウ切りしたバナナを入れ、かき混ぜ用意したパックに入れる。
- ③ ティッシュペーパーを水でしめらせてふんわりとかぶせ、電子レンジ600wで3分加熱する。  
（串などで中心を刺して生っぽい生地がついてこなければ、火が通っています。）  
まだなら、もう少しレンジで加熱する。
- ④ はさみで牛乳パックを切って、熱々ケーキをお皿に出す。  
このままでもおいしいが、はちみつをかけて食べても良い。

### 3 【調理の時間】 5分

(4) 短時間で作れるメニュー

## メニュー42 【噛めばかむほど磯辺もち & バナナヨーグルト】



### 1 《材料（1人分）》

- |      |      |        |       |      |    |
|------|------|--------|-------|------|----|
| ・もち  | 3個   | ・しょうゆ  | 少々    | ・焼のり | 適量 |
| ・バナナ | 1／2本 | ・ヨーグルト | 90g   |      |    |
| ・漬け物 | 適量   | ・牛乳    | コップ1杯 |      |    |

### 2 《作り方》

- ① もちは網で焼き、しょうゆを付け、のりで巻く。
- ② バナナは一口大に切り、ヨーグルトといっしょに盛りつける。
- ③ 3cmに切った漬け物（好みで）を添える。
- ④ 牛乳を添える。

### 3 【調理の時間】 8分

## メニュー43 【パパッとジャーマンポテト】



### 1 《材料（2人分）》

- |                |           |       |            |
|----------------|-----------|-------|------------|
| ・玉ねぎ           | 100g（小1個） | ・ベーコン | 30g（ハーフ4枚） |
| ・冷凍フライドポテト     | 160g      | ・サラダ油 | 小さじ1       |
| ・塩、黒コショウ、乾燥パセリ | 少々        |       |            |

### 2 《作り方》

- ① 玉ねぎは厚さ5mmにスライス、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ベーコンを入れてサッと油をからめるように炒める。
- ③ ②に冷凍フライドポテトを凍ったまま加え、一緒に中火で炒める。
- ④ ポテトが柔らかくなったら、塩、黒コショウで味付けする。
- ⑤ 皿に盛り付けて乾燥パセリをふりかける。

### 3 【調理の時間】 8分

(4) 短時間で作れるメニュー

## メニュー44 【ノリに乗ってるのりじゃこ チーズトースト】



### 1 《材料（1人分）》

・食パン6枚切り	2枚	・焼きのり	1 / 2枚
・とろけるチーズ細切り	30g	・じゃこ	大さじ2
・水菜	20g	・マヨネーズ	適量

### 2 《作り方》

- ① 水菜は洗い2cm長さに切り水をきっておく。
- ② 焼きのりは、一口大にちぎっておく。
- ③ ボールに水菜、焼きのり、チーズ、じゃこを混ぜ合わせる。
- ④ 食パンに③の材料をのせ、マヨネーズを細めにしぼる。
- ⑤ オーブントースターで、焦げ目がつくまで焼く。

### 3 【調理の時間】 10分

## メニュー45 【世界に一つだけのピザトースト】



### 1 《材料（4人分）》

- |          |    |       |    |        |        |
|----------|----|-------|----|--------|--------|
| ・食パン     | 4枚 | ・ツナ   | 1缶 | ・玉ねぎ   | 1 / 2個 |
| ・とろけるチーズ | 4枚 | ・ピーマン | 1個 | ・ケチャップ | 大さじ2   |
| ・塩、こしょう  | 少々 | ・オレンジ | 1個 |        |        |

### 2 《作り方》

- ① 食パンにケチャップをぬる。
- ② たまねぎとピーマンは細切りにする。オレンジは食べやすく切る。
- ③ ボールで、たまねぎとツナ、塩、こしょうを混ぜ合わせ、パンにのせる。
- ④ ③の上にちぎったチーズとピーマンをのせる。
- ⑤ オーブントースターで焼く。

- 自分で作れば、世界に一つだけのピザトーストです。家族の誰かに作ってあげれば心が豊かになります。

### 3 【調理の時間】 10分

## メニュー46 【超簡単！トマトライス】



### 1 《材料（2人分）》

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| ・ご飯（冷えているものでもよい。） | 220g（茶わん2杯分） |
| ・しめじ              | 50g（1/2パック）  |
| ・ハム               | 2枚           |
| ・トマトソース（缶詰）       | 大さじ2         |
| ・トマトケチャップ         | 大さじ1         |
| ・パセリ              | 少々           |

### 2 《作り方》

- ① しめじは、石づきをとってほぐします。
- ② ハムは、1cm角に切るか、手でちぎります。
- ③ 耐熱容器に、ご飯、しめじ、トマトソース、ケチャップを入れ、ラップをかけて3～5分レンジで温めます。
- ④ ハムも加えてよく混ぜ、お皿に盛りつけ、パセリを散らします。

### 3 【調理の時間】 10分

## メニュー47 【本日のおすすめ！ 小松菜とサケのおにぎり】



### 1 <<材料（4人分）>>

・ ご飯	茶わん 4 杯	・ 小松菜	1 0 0 g
・ しょうゆ	小さじ 1	・ ごま油	小さじ 1 / 2
・ さけフレーク	5 0 g	・ いらごま（白）	大さじ 1
・ 焼きのり	適量		

### 2 <<作り方>>

- ① 前日にゆでておいた小松菜を細かく切り、水気をよくしぼる。  
ほぐしながら、しょうゆ、ごま油であえておく。
- ② 温めたご飯に①の小松菜とさけフレークとごまを入れて混ぜ合わせる。
- ③ おにぎりを作って、のりをまく。

3 【調理の時間】 1 0 分

## メニュー48 【モチモチピザ&みそ汁】



### 1 《材料（2人分）》

#### ○もちピザ

- ・もち 2枚
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・とろけるチーズ 適量

#### ○みそ汁

- ・インスタントみそ汁の素 1袋
- ・小口切りのねぎ 小さじ2
- ・とうふ 適量
- ・乾燥わかめ 小さじ1
- ・お湯 300cc

### 2 《作り方》

#### もちピザ

- ① フライパンにもちを並べ中火にかける。
- ② もちの1/3が浸かる程度の水を入れ、ふたをしてやわらかくする。
- ③ めんつゆをふりかけ、チーズをのせて、チーズがとけたらできあがり。

#### みそ汁

- ① おわんにみそ汁の素を1/2ずつ入れる。
- ② とうふは好みで、適量を入れる。
- ③ ねぎと乾燥わかめも入れ、熱湯を注ぐ。

### 3 【調理の時間】 10分