

ひじきの白和え風



材料(1人分/204kcal)

ひじき(乾燥) ……	大さじ1
油揚げ ……	1/2枚
A	
しょうゆ ……	小さじ1/2
みりん ……	小さじ1/2
水 ……	50cc
木綿豆腐 ……	1/3丁
すりごま ……	大さじ2
B	
砂糖 ……	大さじ1
しょうゆ ……	大さじ1

作り方

- 1 ひじきはぬるま湯に漬けてもどす。油揚げは横半分に切ってから細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、ひじきと油揚げを煮る。
- 3 ボウルに豆腐を入れて手でつぶし、すりごまとBを加える。
2の汁けを切って混ぜ合わせる。



ひじきは鉄分や食物繊維、カルシウムが豊富な常備食材です。



乾物を使ってもう1品!

●材料(1人分/158kcal)

切干し大根(乾燥) ……	10g
油揚げ ……	1/2枚
にんじん ……	4cm
サラダ油 ……	小さじ1
水 ……	120cc
めんつゆ ……	大さじ1

切干し大根と揚げの煮物

- 1 切干し大根はたっぷりの水でもどしたあと、水けを絞っておく。油揚げとにんじんは細切りにする。
- 2 鍋に油を入れ、1を入れて炒める。
水とめんつゆを入れ、切干し大根に味がしみるまで煮る。

さばの揚げボール風



材料(1人分/489kcal)

さば水煮缶(145g) ……	1缶
クラッカー ……	3枚
A	
溶き卵 ……	大さじ1
おろししょうが ……	小さじ1
片栗粉 ……	大さじ2
サラダ油 ……	大さじ1

作り方

- 1 さばの缶詰は水分を切ってよくほぐす。
- 2 ボウルにさばとAを入れてよくもむ。小判型にして片栗粉をつける。
- 3 フライパンに油を入れ、2を入れて火にかけて焼く。焼き目がついたら裏返し、ふたをして弱火で3分加熱する。



さば缶はサラダにしたり、しょうゆとみりんで煎り付けてフレークにしておくと、常備食品になりますよ。

ツナ缶を使って簡単料理!

●材料(1人分/65kcal)

なす ……	1本
ツナ缶(小) ……	1/2缶
A	
砂糖 ……	小さじ1/4
ごま油 ……	小さじ1/2
塩 ……	少々

なすとツナのレンジ和え

- 1 ツナ缶の油を切る。なすはヘタをとって、皮つきのまま斜め切りにする。
- 2 耐熱皿に1を入れてAをかける。ラップをふんわりとかけて、レンジで5分加熱する。冷めてから全体をよく混ぜる。