



001 お雑煮

材料【1人前】

お餅	3個～4個
小松菜	1束
〔ヒガシマルのうどんスープ	1袋
水	200cc

作り方

- ①お餅はトースターなどで別に焼く
- ②水 200cc にヒガシマルのうどんスープ一袋と切った小松菜を入れて煮る
- ③お椀に焼いたお餅を入れてダシをかければできあがり！ お好みで花かつおをふりましょう



002

家庭のシンプルなカレーライス

材料[4人前]

豚肉ブロック	300g
じゃがいも	1個
にんじん	1個
たまねぎ	1個
マッシュルーム	1パック
うずらの卵	6個
カレールー2種類	6皿分
水	具材がひたるまで
牛乳	適量
創味シャンタン	小さじ1.5

作り方

- ①豚肉に塩コショウしてフライパンで炒め、できたら鍋に移す
- ②たまねぎをスライスしてキツネ色になるまで炒め、そこから、じゃがいもとにんじんも入れて少し炒め鍋に移す
- ③炒めたフライパンに水を入れて沸騰させ鍋に入れる
- ④マッシュルームを入れ、鍋の具材がひたるが少し越えるぐらいの水を追加。入れたら創味シャンタンと牛乳を適量入れて沸騰したら10分弱火で煮る。途中でアク取りする
- ⑤10分後に火を止め、市販のカレールーを入れて混ぜ30分以上は置いておく。食べる直前に再び加熱し、熱くなれば完成



003

七草粥

材料【1人前】

七草粥セット	1パック
ご飯	1膳分
水	300cc
お塩	小さじ1/2
日本酒	少々

作り方

- ①七草は皮のままキレイに洗う。根元の部分は洗にくいので土な砂が気になる場合は切りましょう
- ②土鍋に水（300cc）とお塩（小さじ1/2）、日本酒（少々）を入れて混ぜ、ご飯（一膳分）とすずな、すずしろの根を先に入れて沸騰させましょう。強火だと約3分ほどで沸騰すると思います
- ③沸騰したら残りの葉の部分を入れて弱火で1分ほど煮ます
- ④1分ほどしたら火を止め、フタをして10分ほど蒸らせば完成



004

ツナとソーセージのナポリタン

材料[1人前]

水漬けパスタ	1束
ツナ缶	1個
ソーセージ	2個
たまねぎ	半個
ピーマン	1個
ミックスベジタブル	適量
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
コーヒーフレッシュ	1個
水・塩・コショウ	適量

作り方

- ①たまねぎがキツネ色になるまで具材を炒める
- ②水漬けパスタをそのまま入れる（水も適量入れる）。さらに塩も少々入れて、パスタを炒める
- ③ある程度炒めたらフライパンの隅をあけて、そこにケチャップとウスターソースを入れ、混ぜながら少し火を通す
- ④ソースを全体にからめ、隠し味にコーヒーフレッシュも入れる。コショウはお好みで適量に!
- ⑤小さな別のフライパンに油を引き、薄焼き卵を作る。少し半熟程度まで焼けた所でナポリタンを上に乗せ完成



005

かけるだけカレー焼そば

材料【1人前】

焼そば麺	1人前
きゃべつ	適量
もやし	適量
塩・コショウ	適量
ウスターソース	大さじ1
焼そばソース	大さじ1
たまご	1個
残り物のカレー	お好きなだけ

作り方

- ①フライパンに油を引き、野菜を炒める
- ②野菜に油が回まわったら、焼そば麺を入れ、野菜から出る水分でほぐす。ほぐれたらお好みで塩・コショウを入れる
- ③野菜や麺に焼色が付き始めそうなタイミングでソース2種類を入れる
- ④別のフライパンで目玉焼きをつくる
- ⑤お皿にソース焼そばを乗せ、その上に温めておいた残り物のカレーをかけ、目玉焼きを添えれば完成