



## 火を使わないレシピ



### スコッスコロッケ

#### 【材料】 (4人分)

じゃが芋	4個
にんじん	1/2本
コーン	大さじ2
グリーンピース	大さじ1
バター	20g
塩・こしょう	少々
パン粉	10g
ソース	適量

#### 【作り方】

- ①じゃが芋は2cm角、にんじんは1cmの角切りにする。
- ②じゃが芋、にんじん、コーン、グリーンピースを鍋に入れ、じゃが芋が柔らかくなるまでゆでる。
- ③ざるにあけてお湯を切る。
- ④鍋に戻し、火にかけて水分をとばす。
- ⑤バターを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥耐熱容器に入れ、パン粉をふってオーブントースターかグリルで焼き色を付けたらできあがり。

### 炊き込みご飯

#### 【材料】 (4人分)

米	2合
鶏ひき肉	200g
ごぼう	10cm
油揚げ	1枚
にんじん	1/3本
きのこ	100g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
和風だしのもと	小さじ1

#### 【作り方】

- ①にんじん、ごぼうは1cmの角切り又はいちよう切りにする。
- ②油揚げは半分に切って5mm幅に切る。
- ③きのこはほぐしておく。
- ④洗ったお米を炊飯器に入れ、①～③の具を炊飯器の上のにせる。
- ⑤水を2合のメモリまで入れ、調味料を入れて炊く。
- ⑥炊き上がったらくよく混ぜる。

### 豆カレーサラダ

#### 【材料】 (4人分)

大豆(水煮)	1カップ
きゅうり	1本
だいこん	1/6本
ハム	3枚
マヨネーズ	大さじ5
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	少々

#### 【作り方】

- ①きゅうり・だいこんは角切りにして、塩(分量外)をふって、もむ。ハムは色紙切りにする。
- ②マヨネーズ・塩・こしょう・カレー粉を混ぜる。
- ③大豆(水煮)・①を②で和える。



### さばの味噌煮

#### 【材料】 (4人)

さば	4切れ
みそ	大2
しょうが	ひとかけ
酒	大2
砂糖	大2
水	大2

#### 【作り方】

- ①さばの身をフォークで数か所さす。
- ②しょうがは薄切りにする。
- ③しょうがをしいた皿にさばを並べる。
- ④酒、砂糖、みそ、水を良く混ぜ、③にかける。
- ⑤ラップをして600Wの電子レンジで様子を見ながら加熱し、中が生でないことを確認する。
- ⑦熱いうちに皿にたまっている味噌だれをさばにかける。

