

かんたんレシピで気軽につくろう!

ハニ夫婦の日に
夫婦仲良く楽しくレシピ

ハートの目玉焼きと キャベツのアツアツドレッシングかけ



《材料：4人分》

魚肉ソーセージ	4本
卵	4個
塩	少々
油	適量
爪楊枝	4本

<サラダ>

キャベツの葉 4枚(約200g)

<ドレッシング>

ベーコン	2枚
にんにく	1片
粒マスタード	大さじ1/2
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ2
水	大さじ2
塩	小さじ1/2

【1人あたり エネルギー 242kcal 塩分 1.63g 1食分 242円】

- ソーセージを端っこだけ残し切る。
- クネッって反対側に丸を書くようにして、爪楊枝でとめる。
- フライパンに油をひきソーセージ、卵を割りいれて焼く。
- 器にうつしたら爪楊枝は抜く。
- キャベツは細切りにし、器に盛る。
- ベーコンは端から細切りにし、にんにくは横に薄切りにする。
- 小鍋にドレッシングの材料を入れて中火にかけ、煮立ったらキャベツにかけて全体をよく混ぜていかだく。

かわいいハートの目玉焼きと
アツアツドレッシングのかかったサラダ。
見た目 に楽しいメニュー、ラフラフな朝食には是非どう

ちりめんのアヒージョ



《材料：4人分》

ちりめん	50g
エキストラヴァーフィン	
オリーブオイル	大さじ5
唐辛子	1本
にんにく	2片
ブロッコリー	1/4玉
プチトマト	1/2粒
食塩	小さじ1/4
フランスパン	適量

【1人あたり エネルギー 182kcal 塩分 0.83g 1食分 200円】

- 唐辛子は種を除いておく。にんにくは薄切りにする。プチトマトは、ヘタを取り半分に切る。
- ブロッコリーは小房に分けて、固ゆででなくて普通にゆでておく。
- オリーブオイルとにんにくの薄切り、唐辛子を入れて弱火～中火の間で、じっくり、うすらきつね色になるまで炒める。
- 中火にし、プチトマトを入れて、オイルとなじませ温める。(皮がちょっとめくるくらいまで)
- ブロッコリーを入れて温め、ちりめんを加えて温まつたら、食塩を加えて出来上がり。
- フランスパンはスライスして、トーストしておきましょう。

今はやりのアヒージョ そのままちりめんを楽しんでもパスタでも♪

夫婦炊き



《材料：2人分》

焼き豆腐	2枚
油揚げ	1枚(30g)
花かつお	5g
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2

【1人あたり エネルギー 222kcal 塩分 1.5g 1食分 67円】

- 焼き豆腐は一口大に切る。油揚げは湯を通して油抜きし、やや大ぶりに切る。
- 鍋に焼き豆腐、油揚げを並べ出し汁を張り、砂糖を加えて煮る。少し煮てからしょうゆを加え、落とし蓋をして煮含める。焼き豆腐が膨らめば火を消して、味を含ませる。
- もう一度火にかけ、沸騰したら花かつおを加えてひと煮立ちさせる

あまい味がしっかりしうんだ夫婦炊き。
飽きのこない味を、是非、ご夫婦で、おめし仕上がり下さい。

しめサバとオレンジのマリネ



《材料：4人分》

しめサバ	1枚(約120g)
オレンジ	1個

<マリネ液>

たまねぎ(みじん切り)	20g
塩	小さじ1/8
オレンジの果汁	約小さじ2
酢	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2

【1人あたり エネルギー 222kcal 塩分 1.5g 1食分 67円】

- 焼き豆腐は一口大に切る。油揚げは湯を通して油抜きし、やや大ぶりに切る。
- 鍋に焼き豆腐、油揚げを並べ出し汁を張り、砂糖を加えて煮る。少し煮てからしょうゆを加え、落とし蓋をして煮含める。焼き豆腐が膨らめば火を消して、味を含ませる。
- もう一度火にかけ、沸騰したら花かつおを加えてひと煮立ちさせる

あまい味がしっかりしうんだ夫婦炊き。
飽きのこない味を、是非、ご夫婦で、おめし仕上がり下さい。