

コンビーフとじゃが芋の炒め物

《材料: 2人分》



コンビーフ 1/2缶
サラダ油 小さじ1
玉ねぎ 1/4個
じゃがいも 2個

A
あらびきマスタード 小さじ1
塩 小さじ1/4
白ワイン 小さじ2
レモン汁 小さじ2

卵 2個
油 適量

【1人あたり 253円 エネルギー 214kcal 塩分 14g】

- ①じゃがいもは皮をむき、縦半分にして、5～7ミリ厚さに切り、水にさらしておく。耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ（600W）6分加熱する。
- ②玉ねぎは、粗みじん切りにする。
- ③Aを合わせておく。
- ④フライパンに、サラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、コンビーフをほぐし入れ、焼き色がつくように、ヘラで押し付けながら炒める。
- ⑤じゃがいもを加えて炒め、全体が混ざったら、Aの合わせ調味料を加えて炒め合わせる。
- ⑥⑤を器に盛る。
- ⑦フライパンをきれいにし、目玉焼きを2個作る。
- ⑧⑥に⑦の目玉焼きをのせる。

相性抜群のジャガイモで じゅわっとコクうま炒め

サバ缶とピーマンの味噌炒め

《材料: 2人分》



さばの味噌煮缶 1缶
ピーマン 3個
しょうが 10g
ごま油 大さじ1

【1人あたり 170円 エネルギー 229kcal 塩分 0.85g】

- ①ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、縦1cm幅に切る。長いものは長さを斜め半分に切る。しょうがはせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、しょうがを入れて炒める。香りがたったら、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ③ピーマンがしんなりしてきたら中央をあげ、さばのみそ煮を加える。フォークなどで刺してさばだけを入れ、缶汁はとっておく。
- ④木べらで切るようにしてさばをほぐし、全体にサッと炒め合わせる。
- ⑤缶汁を回し入れ、汁けがなくなるまで炒める。

さば味噌の旨味でピーマンもウマイ！

鶏ごぼうサラダ

《材料: 2～3人分》



焼き鳥缶(タレ) 1缶
ごぼう 100g
コーン缶 大さじ2

A
マヨネーズ 大さじ2
酢 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々
青ねぎ(小口切り) 少々

【1人あたり 112円 エネルギー 128kcal 塩分 0.8g】

- ①やきとり(缶)は軽く刻む。ごぼうは千切りにし、水にさらし、ゆでる。
- ②やきとり(缶)・ごぼう・コーン(缶)・(A)を、よく混ぜ合わせる。⇒冷蔵庫で、1～2時間なじませると、よりおいしい。
- ③小口切りのねぎを飾る。

焼き鳥缶でサラダ革命！ごぼうのシャキッ、焼き鳥の旨み！

コーンのかき揚げ

《材料: 2人分》



コーン缶 1缶
薄力粉 大さじ3
牛乳 大さじ3
塩 少々
サラダ油 適量

【1人あたり 110円 エネルギー 136kcal 塩分 0.65g】

- ①薄力粉と牛乳、塩を、ざっくり混ぜ合わせる。
- ②コーン缶を空け、コーンの水分切りをする。
- ③①に入れて軽く混ぜる。
- ④フライパンに油を5mm位入れて加熱し、③を小さじ(またはティースプーン)ですくって落とし入れ、高温で揚げ焼きにする。

はじける甘さ、サクうま食感 おやつにも♪おかずにも♪