

1 梅ごはん

材 料	2人分	作 り 方
米	120g	① 米を洗って水をきっておく
梅干し	1こ	② 梅は種を除いて細かく切り、青シソは千切りにする
青しそ	1枚	③ 分量の水に、梅と米を入れて炊き、ご飯を盛り付け
白ごま	2g	白ごまをふり、青シソを乗せる

2 鯖のコーヒー醤油煮

材 料	2人分	作 り 方
鯖	2切	① 玉ねぎは1cm幅に、パプリカはヘタと種をとって1cm幅に切る
玉ねぎ(中)	1/2こ	鯖は三枚におろした切身を4つに分け、獅子唐は切り目を入れ
パプリカ	1/2こ	焼いておく
獅子唐	4本	② 鍋に調味料、コーヒー、水を入れて煮たて、サバと①を
酒	15cc	入れ、落し蓋をして10分くらい煮る
醤油	27cc	③ ②を皿に盛り付け、獅子唐をのせる
砂糖	14g	
インスタントコーヒー	2g	
水	200cc	

3 納豆ピザ

材 料	2人分	作 り 方
中あげ	2枚	① ネギは小口切にし、半分を納豆に、タレなどと一緒に
納豆(小)	2パック	混ぜておく
ネギ	1本	② 揚げに味噌を塗り、納豆とチーズを乗せてオープン
ピザチーズ	30g	トースターでこんがり焼き、上に残りのネギを飾る
味噌	小1	
油	少々	

4 かぼちゃとソーセージのカレーソテー

材 料	2人分	作 り 方
かぼちゃ	1/4こ	① かぼちゃは種とワタを取り、ラップをかけてレンジで
ウインナー	6本	5分くらい加熱し、3cm角に切る
煮豆(パック)	50g	② ソーセージの皮に切り目を入れる
カレー粉	小1	③ フライパンに油を中火で熱し、②をこんがり焼き、①と
油	大1	豆を入れて炒め併せ、カレー粉で調味する

5 長芋とオクラの和え物

材 料	2人分	作 り 方
長芋	100g	① 長イモは皮をむいてビニール袋に入れ、1cm角位につぶす
オクラ	2本	② オクラはヘタを取って塩茹でし、小口切りする
ササミ(カニカマ)	1本	③ ササミは湯がいてほぐす
練りワサビ	適	④ ボウルにすべてを入れて混ぜ、トマトを添えて、
醤油	適	ワサビ醤油で頂く
ビニール袋	1枚	
ミニトマト	2個	