

なすの煮浸し【加熱時間 20 分】



- ・なす 90g(1本)…乱切り
- ・しょうが チューブ2cm
- ・水 50ml
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2

ポテトサラダ【加熱時間 20 分】



- ・じゃがいも 80g…皮をむき、さいの目切り
 - ・玉ねぎ 30g…スライス
 - ・ハム 2枚…短めの短冊
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
- } 加熱後、粗熱がとれたら混ぜる

カポナータ【加熱時間 20 分】



- ・トマト缶 150g
 - ・なす 30g
 - ・ズッキーニ 30g
 - ・じゃがいも 50g
 - ・玉ねぎ 30~35g
 - ・トマトケチャップ 50g
 - ・顆粒コンソメ 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ2
- } 1cm角
サイコロ状

切り干し大根煮【加熱時間 20 分】



- ・切り干し大根 20g…水で戻す
- ・人参 20g…せん切り
- ・しいたけ 1 枚…うす切り
- ・油揚げ 15g…せん切り
- ・出し汁 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1

かぼちゃスープ【加熱時間20分】



(2 人分)

- ・冷凍かぼちゃ 160g…皮を外す
- ・牛乳 300ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・こしょう 少々



かぼちゃスープのポイント

かぼちゃスープは 20 分加熱後、やけどに注意しながら袋を揉むようにして中のかぼちゃをつぶす
その時熱いので厚手のふきんなどで袋を包みつぶすと良い

