



## 調味料いらず！ やきとり缶deおやこ丼

栄養価(1人分) エネルギー467kcal

### 材料 (2人分)

焼き鳥(缶)	1缶
タマネギ	25g
水	大さじ6
卵	2コ
青ネギ	1/2本
ごはん	丼2杯分
七味	適量

## つくりかた

1 フライパンに焼き鳥、スライスしたタマネギ、水を入れて煮ます。

【コンロ調理タイマー 約5分】



### アドバイス

タマネギや青ネギはハサミで切ってちよくせつフライパンに入れると、ほうちよう、まな板がいりません💡

2 とき卵を加えて半じゆくにすれば、小口切りにした青ネギを加えてふたをし、火を止めます。

3 器にごはんをもり、2 をかけます。

### アドバイス

好みで七味をかけても良いでしょう👉

4 「Let's! 和ごはんプロジェクト」とは



### アドバイス

食の嗜好や味覚が形成される子どものうちに和食の味や食べ方を体験することは大切です。子どもたちや忙しい子育て世代が、身近・手軽に健康的な和ごはんを食べる機会を増やすことにより、将来に向けた和食文化の保護・継承につなげていくことを目的とした農水省の取り組み「Let's! 和ごはんプロジェクト」に大阪ガスも参加しています。

## コメント

《お鍋でごはんを炊く方法》(1合分)

米は洗って鍋に入れ、水約200mlを入れて約30分浸水し、ふたをして炊きます。

【中火約10分、ふっとう後弱火約15分、消火(むらし)約10分】

の火かげんで万が一の時もカセットコンロなどでちようりが出来ます🎵



## ツナと乾物のカラフルサラダ

栄養価(1人分) エネルギー70kcal

### 材料 (2人分)

(☆)	
・切干大根	10g
・ヒジキ(かんそう)	3g
・水	大さじ2
水菜	15g
プチトマト	2コ
(♪)	
・ツナ(缶)	20g
・サラダ豆	20g
・リンゴ酢	大さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・さとう	小さじ1/2

## つくりかた

1 ビニール袋に(☆)を入れ、もどします。



### アドバイス

ビニールぶくろの中で調理すると、洗い物が少なくなります🎵  
乾物がもどるギリギリの量の水を入れ、水を節約しましょう👉

2 水菜は2~3cm長さ、プチトマトは4等分に切ります。

### アドバイス

水菜やプチトマトはハサミで切ってちよくせつ 1 のビニール袋に入れると、ほうちよう、まな板がいりません💡

3 1 に 2、(♪)を入れて和え、器に盛ります。

## コメント

・かん物は日持ちがして、栄養もほうふです。常にたくわえておくといでしょう💡

・さいがい時はえい生的な調理が大へんです。調理する時のくふうや、水をせつやくしましょう👉

・ポン酢や米酢で味をつけてもよいでしょう💎

## MEMO



食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



‘基本に忠実に’ ‘ひと手間かけ’ ‘ひと工夫でおいしさ’  
おいしい グーンとアップ!



時間と手間を省きましょう。  
スピードアップのコツを紹介



## こうや豆腐とワカメの みそ玉おみそ汁

栄養価(1人分) エネルギー42kcal

### 材料 (2人分)

(☆)		
・合わせみそ	20g	
・カットワカメ	小さじ1	
・きなこ	小さじ1	
・カツオけずりぶし	3g	
・こうや豆腐(細切り)	大さじ1	
・白ゴマ	小さじ1	



## ビニール袋で作る☆ チョコクランチ

栄養価(1人分) エネルギー242kcal

### 材料 (2人分)

板チョコレート	1枚
シリアル	30g
ドライマンゴー	15g
マシュマロ	15g

## つくりがた

1 (☆)をまぜ合わせて2等分にし、丸めます。



アドバイス  
こうや豆腐は手で半分に分けてから混ぜると合わせやすいです 🎵

2 うつわに1を入れて、ねっ湯(150ml)を注いでまぜます。



アドバイス  
みそがからい場合はねっ湯を足して調節しましょう 💡

## コメント

- ・きなこを入れることで風味、コクが増します ✨
- ・干シイタケの粉、かんそうネギ、とろろこぶ、ほしエビ、こぶ茶などでアレンジができます 🎵
- ・みそ玉は、戦国時代からあったといわれる保存食のひとつ。何百年ものれきしを持つ日本伝とうの物です 💡

## MEMO

## つくりがた

1 手でいただいた板チョコレートをビニール袋に入れます。ビニール袋ごと熱めの湯に入れ、溶かします。



アドバイス  
やけどに注意しましょう ⚠️

2 溶ければ、シリアル、食べやすい大きさに手でちぎったドライマンゴー、マシュマロを入れて混ぜます。平らにして冷蔵庫で冷やし固めます。



アドバイス  
ビニール袋の上面をカットし、飾り用の具材を飾るとかわいく仕上がります 💡

3 好みのサイズに切ります。



アドバイス  
手でくだいてもOK 🍀

## MEMO



食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



‘基本に忠実に’ ‘ひと手間かけ’ ‘ひと工夫でおいしさ’  
おいしい グリーンとアップ!



時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介