

023



### 味つけ不要 魚缶のおろし煮

■材料 245kcal  
 魚の缶詰\* (しょうゆ味) … 1缶 (100g)  
 だいこん … 100g  
 えのきだけ … 1/2パック (50g)  
 ねぎ … 10cm  
 おろししょうが … 小さじ1/4  
 \*いわしやさんまなど (→P.31)

#### ■作り方

- ① だいこんは皮をむいてすりおろし、汁はきらずに、おろししょうがを混ぜる。
- ② えのきだけは横を切り落とし、長さを半分切ってほくす。ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 盛りつける器に缶詰を汁ごと入れる。②をのせて、①をかける。ラップをして電子レンジで2分～2分30秒、ねぎがしんなりするまで加熱する。

□余った“えのきだけ”の活用法→P.81

024



### 安い、かんたん、早い 魚缶のさっといため

POINT!

■材料 280kcal  
 魚の缶詰 (かば焼き味) … 1缶 (100g)  
 ビーマン … 1個 (40g)  
 ねぎ … 1/2本 (50g)  
 ごま油 … 小さじ1

#### ■作り方

- ① ビーマンは種をとって細切りに、ねぎは斜め切りにする。
- ② フライパンに油を温め、①をいためる。しんなりしてきたら、缶詰を汁ごと加え、さっといためる。

□余った“ビーマン”の活用法→P.86



いわしやさんまなどの缶詰は、手頃な値段で保存もよくので便利。そのまま食べるだけでなく、野菜を加えると、栄養バランスのよいおかずになる。



049



## 包丁いらず、火もいらない いか納豆丼

### ■材料 403kcal

温かいごはん … 1人分(約150g)  
 いかそうめん … 50g  
 納豆\* … 1パック(50g)  
 めかぶ(味つき) … 1パック(50g)  
 しその葉 … 2枚  
 (好みで) 揚げわさび … 少々  
 \*ひきわりがおすすめ。

### ■作り方

- ① 納豆は、ついているたれを混ぜる(からしは不要)。しそは細かく切る。
- ② 丼にご飯を盛りつけ、めかぶを汁ごとのせる。納豆、いか、しそをのせ、わさびを添える。

□余った“しその葉”の保存法→P.52 “納豆のからし”の活用法→P.84

080

【いかそうめん】生のいかをめんのように細く切ったもの。そうめんのように、しょうゆやつゆなどにつけて食べる。スルメイカやアオリイカなどを細く切ったものが、刺身で売られている。



050



## 火を使わずに作れる 鮭の混ぜずし

■材料 423kcal  
 温かいごはん … 150g  
 鮭フレーク … 大きじ3(20g)  
 卵 … 1個  
 きゅうり … 1/2本(50g)  
 すし酢 … 小さじ1  
 しその葉 … 2~3枚  
 すし酢 … 小さじ2  
 白すりごま … 大きじ1/2

### ■作り方

- ① きゅうりは小口切りにし、すし酢小さじ1をふって5分ほどおき、水気をしぼる。しそは細く切る。
- ② 小さな器に卵をとき、ラップをして電子レンジで約50秒加熱する。フォークで細かくほぐす。
- ③ ボールにご飯を入れ、すし酢小さじ2、ごま、鮭フレーク、きゅうりを加え、さっくり混ぜる。
- ④ 器に盛りつけ、卵、しそをのせる。

□余った“きゅうり”の活用法→P.82

POINT!



いり卵は電子レンジで作ると手軽。カップなど、口縁の小さい器でとき卵を加熱し、器の縁に卵を押しつけるようにしてほぐす。

【鮭フレークの保存】記載されている賞味期限は、【未開封】の状態での期限。開封後は、なるべく早くに食べきる。使いきれないときは、冷凍保存が安心。1食分ずつラップに包み、自然解凍もしくは電子レンジ解凍で使う。保存期間のめやすは約3週間。

061

# 知っと! 食材

使いやすい食材を使い回すと、ムダがない  
ひとり分のごはんづくりでは、どうしても材料が余りがち。  
買いやすく、いろいろな料理に使える食材をご紹介します。ま  
ずはこれらの食材から、自炊をスタート!






## 主食

				
米	パン	スパゲティ	そうめん	冷凍うどん
冷凍時 ※夏は常温 1~2か月	冷凍時 賞味期間まで	冷蔵時 賞味期間まで	冷凍時 賞味期間まで	冷凍 賞味期間まで
				※ 保存場所 ※ 保存期間

## 肉・魚・豆・卵・乳

				
薄切り肉	とり肉	ひき肉	ハム・ベーコン・ソーセージ	魚肉ソーセージ
冷蔵 1~2日	冷蔵 1日	冷蔵 1日	冷蔵 ※賞味期間 開封後は3~4日	冷蔵 ※賞味期間 2~3か月

				
魚	冷凍シーフードミックス	魚味付魚	ちりめんじゃこ	鱈フレーク
冷蔵 1日	冷凍 開封後は早めに	冷蔵 約2~3年	冷蔵 開封後は早めに	開封後は冷蔵 開封後は早めに

				
もめん・絹ごし豆腐	売切豆腐	生揚げ(厚揚げ)	油揚げ	納豆
冷蔵 3~4日	冷蔵 約10日	冷蔵 3~4日	冷蔵 3~4日	冷蔵 約1週間

				
卵	牛乳	スライスチーズ・刺チーズ	クリームチーズ	ヨーグルト
冷蔵 賞味期間後未開封すればOK、 なるべく早くに。	冷蔵 開封後は早めに	冷蔵 開封後は早めに	冷蔵 開封後は早めに	冷蔵 開封後は早めに

## 食材の保存は?

肉、魚や野菜などは、密閉して冷蔵保存が基本。冷蔵  
庫内で乾燥しないように、ラップをするが、ポリ袋が密  
閉容器に入れよう。

## 使いかけ野菜の保存は?

切り口にラップをして、ポリ袋に入れて冷蔵。多少変  
色しても、その部分を切り落とせば食べられるものが多  
いが、早めに使おう。

## 野菜

				
キャベツ	ピーマン	青葉 (はたまたら・こぼれ・チンゲンサイ)	にら	ブロッコリー
冷蔵 1週間	冷蔵 1週間	冷蔵 3~4日	冷蔵 3~4日	冷蔵 3~4日
※ 保存場所	※ 保存場所			

				
ねぎ・万能ねぎ	はくさい	きゅうり	レタス	スプラウト(かいわかひごこん)
冷蔵 1週間	冷蔵 1週間	冷蔵 4~5日	冷蔵 4~5日	冷蔵 2~3日

※ 共通のひきこで、冷蔵保存すると、より長持ち

				
じゃがいも	たまねぎ	にんにく	しょうが	もやし
冷蔵時 1か月	冷蔵時 1か月	冷蔵時 1か月	冷蔵 1週間	冷蔵 1~2日

				
だいこん	きのこ	なす	にんじん	トマト・ミニトマト
冷蔵 1週間	冷蔵 4~5日	冷蔵 2~3日	冷蔵 1週間	冷蔵 1週間

※ 4と便利な冷凍野菜

					
乾燥カットわかめ・塩付きのり	もずく・めかふ	冷凍かぼちゃ	冷凍さやいんげん	冷凍コーン	
冷蔵時 開封後密閉して1か月	冷蔵 4~5日	冷蔵 開封後2~3週間	冷蔵 開封後2~3週間	冷蔵 開封後2~3週間	冷蔵 開封後2~3週間