



誰にでも！簡単に！できる！
美味しい時短クッキング



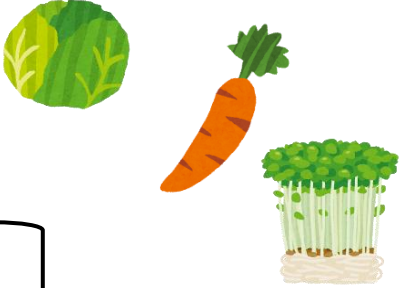
献立作成：地域活動栄養士PFCの会
主催：富士見市健康増進センター

採りたて野菜のミルフィーユ



材料：（4人分）

切り方：

キャベツ	400g（1/2個）	芯を取り除き、ざく切り
豆苗	80g（1袋）	
にんじん	100g（1/2本）	ピーラーでうすくそぐ
豚肩ローススライス肉	300g	
ポン酢等	適量	 <p>混ぜるだけ</p>
～ 手作りポン酢 ～		
めんつゆ（3倍希釈）	小さじ1	
柑橘系果汁	小さじ2	
醤油	小さじ2	

作り方：

- ①深めのフライパン（鍋）にクッキングシートをしき、
[キャベツ、豆苗、人参、豚肉]
の順に重ねていき、材料がなくなるまで繰り返す。

※最後は野菜が上になるようにする。

- ②蓋をして、火にかけ、中火で10～15分蒸し煮にする。

- ③ケーキのように、断面が見えるように切り分け、仕上げにポン酢をかける。



ワンポイントアドバイス！

- 季節のいろいろな葉野菜などを組み合わせると、年中使える献立です。
- 市販のカット野菜等を使うとより時短になります。
- 耐熱ボウルに同じように重ね、ラップをして電子レンジ（600W）4分加熱でも簡単です。



電子レンジで蒸したもの→



万能きのこソース（常備菜）



材料：（4人分）

切り方：

きのこ（いろいろな種類） 正味500g
（4～5P相当）

例えば、
しめじ
えのき
エリンギ
まいたけ
しいたけ 等



長ネギ 1/2本

塩 小さじ1

ごま油 大さじ2

赤唐辛子 1本

石づきを取り、あら刻み



みじん切り



小口切り

作り方：

- ①耐熱容器にきのこを入れ、軽くラップをして、電子レンジ（500W）5分加熱する。
- ②温かいうちに長ネギと調味料を加えて軽く混ぜ、1時間以上おく。

ワンポイントアドバイス！

- 冷蔵庫保存で、賞味期限は約1週間です。
- 市販の冷凍きのこMIXやカットきのこなどを使うとより時短になります。
- 小さいお子様や辛さが苦手な方は、赤唐辛子はいれないでください。



週末、がんばって「きのこソース」を作れば、使いまわしアレンジ可能です。

例)



うどんの具として、厚揚げや豆腐の上のせて、サラダのトッピングとして等

アレンジ① 水菜ときのこのパスタ



材料：（2人分）

切り方：

スパゲッティー 2束（160～200g） 水菜 1株（90g） 市販）サラダチキン 1パック（100g） ※きのこソース 200g	 根を切り、3cmの長さ ほぐしておく 
（例） ◎めんつゆ（白だし） 大さじ2 もしくは、 ◎バター 1かけ（7g）	※お好みの調味料で 味を整えてください。

作り方：

- ①スパゲッティーを、表示時間より1分くらい短めにゆでる。
- ②スパゲッティーが茹で上がったら、フライパンに移し、弱火にかけ、きのこソース、サラダチキンを入れ、軽く火を通し、水菜を加えてお好みの調味料で味を整える。



サラダチキン→ツナ缶
水菜→（市販）線キャベツ


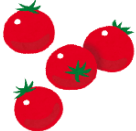


などいろいろなバリエーションが出来ます。

アレンジ② 森のサラダ



材料：（2人分）

切り方：

カット野菜（レタス系）1P（120g） モッツアレラチーズ 1/2P（12個） ミニトマト 6個 ※きのこソース 200g	   ヘタをとって半分に切る 
--	---

作り方：

- ①器に盛り合わせ、上からきのこソースをのせる。



モッツアレラチーズ→温泉卵等に変更でアレンジ！