



「節約 & あったか！心も体もぽかぽか冬ごはん」



旨辛鯖缶と残り野菜のトロたま丼

材料（3～4人分）

鯖缶（水煮）… 1缶

ニラ 1束

あまり野菜をみじん切り…合わせて150g

〔調味料〕

砂糖… 小さじ1

豆板醤… 小さじ1（お好みで）

醤油… 大さじ1

酒… 大さじ1

みりん… 大さじ1

味噌… 大さじ1

〔後のせトッピング〕

卵黄… 人数分

炒りごま… お好みで

ごま油… お好みで

もみ海苔… お好みで

作り方



1. フライパンに鯖缶を汁ごと入れ、中火で加熱する。スプーンなどで鯖の身を軽くほぐしながら、一煮立ちさせる。
 2. ニラと調味料をすべて加え、全体に味をなじませる。煮汁がほぼなくなったら火を止める。
 3. ご飯の上に盛り付け、卵黄・炒りごま・もみ海苔・ごま油をトッピングして完成！
- お好みで刻みorおろしニンニクを加えるとさらに香ばしく、食欲倍増！

POINT

鯖缶の「汁」にはうま味と栄養がたっぷり！必ず汁ごと使うのがコツ。
ご飯だけでなく、豆腐やうどんにのせてもおいしい万能おかずです。

ねぎと豆腐のふんわり中華風スープ

材料（4人分）

長ねぎ… 1本（斜め薄切り）

豆腐… 1丁（約150g）

卵白… 2個分

ごま油… 小さじ2（炒め用）

〔A〕調味スープ

水… 800ml

鶏がらスープの素… 大さじ1と1/3

醤油… 小さじ2

みりん… 小さじ2

にんにくチューブ… 小さじ1

〔水溶き片栗粉〕

水… 大さじ1

片栗粉… 大さじ1

〔仕上げ（お好みで）〕

炒りごま… 少々



作り方

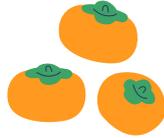


1. 長ねぎを斜め薄切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、中火でねぎを炒める。香りが立ってきたらOK。
3. 〔A〕の材料と豆腐を加え、沸騰したら火を弱める。水溶き片栗粉を混ぜながら加え、とろみをつける。
4. 中火に戻し、スープがふつふつしたら溶き卵を数回に分けて少しずつ流し入れる。卵がふんわり固まったら火を止める。
5. 器に盛り、お好みで炒りごまをかけて完成！

POINT

とろみをつけてから卵を入れると、細くふわふわの仕上がりに。
水溶き片栗粉は火を弱めてから、卵は火を少し強めてから入れるのがコツ。
卵を入れた後は、固まるまで待ってからそっと混ぜるとスープが白濁しません。

柿のしっとりパウンドケーキ



下準備

- ・材料は常温に戻します。
- ・柿は4等分に切り、ヘタと皮を取り除き1cm角に切ります。



作り方

材料（18cm×8cmのパウンド型1台分）

- ・干し柿:2個
- ・シナモンパウダー：適量
- ・薄力粉：100g
- ・ベーキングパウダー：小さじ1杯
- ・砂糖：80g
- ・溶き卵：2個分
- ・バター（無塩）：100g

1. 干し柿を細かく切る
2. ボウルにバターを入れ、なめらかになるまで混ぜる
3. 砂糖を加え、白っぽくもったりするまで混ぜます。
4. 卵を数回に分けて加え、その都度よく混ぜます。
5. 干し柿を合わせる
6. 薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせます。
7. クッキングシートを敷いた型に流し入れます。
8. 170℃に予熱したオーブンで45～50分焼きます。
9. オーブンから取り出し、粗熱がとれたら完成です。