

火を使わず混ぜるだけ

サバカレー

【材料：2人分】
ご飯300g、サバみそ煮缶1缶、きゅうり1本、
カレー粉小さじ3

作り方

- ① きゅうりは輪切りにして塩もみする。
- ② サバ缶をほぐし、きゅうりの塩もみとカレー粉を加えて混ぜる。



👉 ラップを敷くと皿が汚れない。

- ③ 炊きたてのご飯の上のにせ、紅しょうががあれば添える。



カレー味で食欲がわくよ!



<input checked="" type="checkbox"/>	主食
	ご飯・パン・めん類
<input checked="" type="checkbox"/>	主菜
	大豆製品・肉・魚・卵
<input checked="" type="checkbox"/>	副菜
	野菜・いも・海藻など

エネルギー 477kcal
(ご飯込み)
食塩相当量 1.0g

サバ缶サラダ

【材料：2人分】
サバ水煮缶1缶、玉ねぎ1個、しょうゆ少々

- 作り方 玉ねぎを薄切りにしてサバ缶と混ぜる。
しょうゆをかけてもおいしい。

冷や汁

【材料：2人分】
ご飯300g、
インスタントみそ汁2人分、
きゅうり1本、大葉適宜、
水300cc、
すりごま・いりごま各小さじ2



作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、大葉はせん切りにする。
- ② 水で溶いたインスタントみそ汁にその他の材料を加える。
- ③ 白いご飯にかけて食べる。

加熱をしないレシピなので、衛生面には特に注意が必要だよ。手洗いや容器の洗浄が十分できないときは、加熱調理に変更してね



豆腐のもずく和え

【材料：2人分】
豆腐小1パック、もずく酢小1パック

- 作り方 豆腐はポリ袋の中で粗くくずし、もずくと和える。

👉 オクラ、トマト、みょうがなどを入れてもおいしい。

ヤングコーンの甘酢和え

【材料：2人分】
ヤングコーン缶80g、すし酢大さじ4

- 作り方 ポリ袋にすし酢とヤングコーン缶を入れて混ぜ、味がなじんだら食べる。

豆腐のなめ茸のせ

【材料：1人分】
豆腐小1パック、なめ茸小瓶1/2本

- 作り方 豆腐パックのフィルムをはがし、豆腐の上になめ茸をのせてそのまま食べる。