

冷凍食品やカット野菜を使って

# 「おにぎり+具だくさんみそ汁」で 「主食+主菜+副菜」



主食  
(ごはん)

主菜  
(唐揚げ・イカ天)

好きなおかずでおにぎり



大根と油揚げのみそ汁

主菜  
(油揚げ)

副菜  
(カット野菜)

## 【材料】

ごはん、かつお節  
お好みの具材(唐揚げ、イカ天)  
のり

## 【作り方】

- ①唐揚げ、イカ天はレンジで加熱しておく。
- ②ごはんにかつお節を入れ、混ぜておく。
- ③ラップを敷き、ご飯を広げ唐揚げ又はイカ天を上半分くらいの位置に乗せ、ラップごと握る。
- ④のりを巻いて出来上がり。

## 【ポイント】

唐揚げ、イカ天は冷凍食品でOK

## 【材料(4人分)】

だし汁	600ml
カット野菜(大根サラダ用)	1袋
味付きざみ揚げ(乾燥)	20g
カットわかめ	2g
みそ	大さじ1

## 【作り方】

- ①鍋にだし汁を入れ、カット野菜を入れる。
- ②2~3分程度沸騰させ火が通ったら、きざみ揚げとわかめを入れ、みそを溶かす。

## 【ポイント】

包丁いらずで楽チン調理



夜余ったごはんを具を入れておにぎりにして冷凍しておく、  
レンジでチンしてすぐに食べられます♪