

## コンビーフと豆のトマト煮

### 材料(2人分)

コンビーフ(80g)	1缶
キャベツ	4枚(約100g)
ミックスビーンズ(50g)	2パック
トマトソース缶(約300g)	1缶
水	大さじ2
塩・コショウ	各少々
サラダ油	適量
乾燥パセリ	適量

### 作り方

- ① コンビーフは粗くほぐし、キャベツは食べやすくちぎります。
- ② 鍋にサラダ油を温め、①を加えてさっと炒めます。トマトソース、水を加えて沸かし、ミックスビーンズを加えてキャベツが柔らかくなるまで煮ます。(約5分)
- ③ 塩、コショウで味を調整、乾燥パセリをふります。

※コンビーフはツナに代えてもおいしいです。

ジャガイモやニンジンなどの根菜でもおいしくできます。その場合は水の量を増やして野菜が柔らかくなるまで煮込みましょう。

## サンマの炊き込みごはん

### 材料(2合分)

無洗米	2合
水	約450ml
和風だしの素	小さじ1
サンマの蒲焼き缶(100g)	1缶
大葉	2枚
白ゴマ	適量

### 作り方

- ① 無洗米は分量の水で浸水します。
- ② 和風だしの素を混ぜ、サンマの蒲焼缶をのせて鍋炊飯します。  
中火約10分→弱火約15分→蒸らし約10分  
※しっかり沸騰してから弱火にしましょう。
- ③ 炊きあがれば混ぜ直し、器に盛ってせん切りにした大葉をのせ、白ゴマを散らします。  
※大葉は焼き海苔に代えてもおいしいです。

## 乾パンチョコボール

### 材料(4~6コ分)

板チョコ(50g)	1枚
乾パン	30g
ドライフルーツ(レーズン、マンゴーなど)	15g
ミックスナッツ(くるみ、アーモンド、カシューナッツなど)	15g

### 作り方

- ① 板チョコを碎いて食品用ポリ袋に入れ、口をしっかりと結んで湯せんで溶かします。
- ② 乾パンはめん棒などで粗く碎きます。
- ③ ①の中に乾パン、ドライフルーツ、粗く碎いたナッツを加えて混ぜ、ラップに等分に分けて丸め、固めます。  
※湯せんにかけるポリ袋は鍋のフチにあたって溶けないように気を付けましょう。  
大きいドライフルーツや固いナッツはハサミなどで切ります。  
乾パンはビスケットにかえてもおいしいです。