

ちょっとしたひと工夫で飽きずに毎日**ハッピー**に！

南箱根ダイヤランド



セブンイレブンサポート隊

— 今回のテーマは！

お手軽 一品レシピ



簡単かぼひじコロッケ


-  (A) かぼちゃ煮 (つぶす) : 1袋
-  (A) ひじき煮 (汁なし) : 1/2袋
- (A) こしょう : 少々
- パン粉 : 適量
- アーモンドスライス : 適量
- レタスマックス : 1/2袋
- トマト・パセリ
- ごま油



- つくりかた**
- (1) Aを混ぜ俵型にする
 - (2) パン粉をまぶし、ごま油で両面焼く
 - (3) 生野菜を添える



トマトのめかぶ和え

-  (A) 味付けめかぶ : 1パック
- トマト (一口大) : 中1個
- 青しそ (細切り) : 2枚
- かつおぶし : 大さじ1



- つくりかた**
- (1) 食前に和える



青菜のなめたけおろし

-  (A) なめたけ：大さじ3
(A) 大根おろし（水切り）：3cm
青菜（ゆで）1.5cmカット：1束




つくりかた

- (1) トッピング用に(A)を少し残す
- (2) ざっくり和える



さっぱりたこめし


-  (A) たこわさび：1パック
(A) 米：2合
(A) しょうゆ・酒：各大さじ1/2
(A) 米油：小さじ1
(B) 紅しょうが：適量
(B) みつ葉：適量



- つくりかた**
- (1) (A)を水加減をし炊飯する
 - (2) (B)をトッピングする



海鮮お好み焼きプラス

-  冷凍海鮮お好み焼き：1枚
卵：2個
マヨネーズ：適量
ソース、かつお節（添付）



つくりかた

- (1) お好み焼きをレンジで温める
- (2) 表面に添付のソースを塗り、半分に切って折りたたみ、かつお節をかける
- (3) 溶いた卵をフライパンでふわとろになるように混ぜ合わせる
- (4) (2)の上に(3)を滑らすように覆いかぶせる
- (5) マヨネーズをかける