

# こねこのあのね みんなおしえて ～手抜き料理を教えて～



毎日、仕事に家事に育児に忙しいですよね。たまには手抜き夕飯手抜きでもオッケー！！  
皆さんからいただいた回答とこねこの一とスタッフのメニューやレシピを紹介します。



## 皆さんからいただいた回答

### ☆麺類や丼ぶりものにする

- ・麺類：そうめん、パスタ、チャーハン、お好み焼き、炊き込みご飯 など
- ・丼もの：親子丼、二色丼、麻婆豆腐丼、ロコモコ丼、焼き肉丼、しらす丼
- ・一品：チャーハン、お好み焼き、炊き込みごはん、おにぎり

### ☆お惣菜の活用

- ・とんかつやエビフライを使ってカツ丼やエビフライ丼に

### ☆レトルトの活用

- ・レトルトカレーに冷凍野菜を入れて温める  
→ 「お米のかわりに食べる6種の野菜」（トップバリュー）がおすすめ🍴

☆カット野菜を使う → お好み焼き、焼きそば、ラーメンに使う

☆前日の汁物を活用 → ご飯またはうどんにお肉、卵をいれて煮て雑炊風に  
冷凍の肉団子を加えてもOK！

### ☆そうざいの素を使う

一汁一菜という言葉があるように、上記メニューの汁物を  
付けるだけで、栄養バランスが整うのでおすすめです

「多めに作って冷凍しておくと  
より時短できる」との声も！



## こねこの一と保育園 スタッフからのおすすめレシピ

### つくりおきリメイクDE時短レシピ

#### ☆切干大根の煮物で炊き込みご飯

##### 作り方

- ①お米と一緒に切干大根入れ、炊き込む
- ・煮汁も一緒に入れて炊くことで味付けは不要！
- ・冷凍保存し、朝食にもおすすめです

毎日のご飯って大変ですよね。私は週末につくりおきをして、  
飽きたらリメイクしています。麻婆春雨を春巻きの具として活  
用したり、ミートソースをタコライスにしたりしています。

考案者



りえちゃん

### ホットプレートDEシューマイ

##### 材料

- ・シューマイの皮…20枚
- 鶏ひき肉…200g
- 玉ねぎ…1/2個（みじん切り）
- 砂糖・醤油…各大さじ2
- ごま油…大さじ1
- 鶏ガラだし…小さじ1
- 片栗粉…大さじ3

##### 作り方

- ① ○を合わせておく
- ② ホットプレートのタコ焼き板に油をひき  
シューマイの皮と○を入れる
- ③ 蓋をして蒸し焼きにする

考案者



きみちゃん

ホットプレートでは、焼きそばやお好み焼き、  
ギョーザなども楽しめますね。ギョーザなら変わ  
り種を作ったり、一緒に包んだりも♪ほうれん草  
とコーンの餃子はおおすすめです！