

くきたち

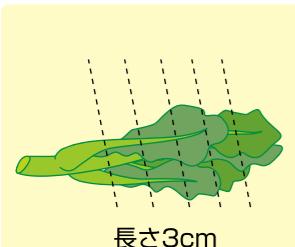
さば缶を使ったお手軽レシピ

くきたちとさば缶の含煮

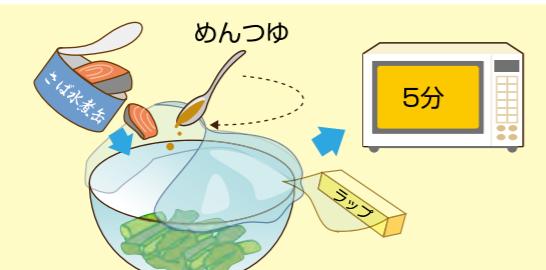
1人分／エネルギー：165kcal 塩分：0.9g

【材料／2人分】

- ・くきたち 200g
- ・さば水煮缶 1缶
- ・めんつゆ 大さじ1



くきたちは茹でて長さ3cmに切る。



耐熱容器にくきたち、さば水煮缶を汁ごと入れ、めんつゆを回しかけ、ふんわりラップをして5分加熱する。



上下を返してよく混ぜ、そのまま余熱で味をなじませる。

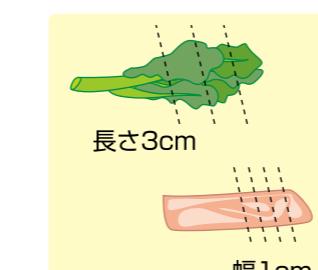
シチューのもとを使って、グラタンを手軽に

くきたちグラタン

1人分／エネルギー：205kcal 塩分：1.7g

【材料／2人分】

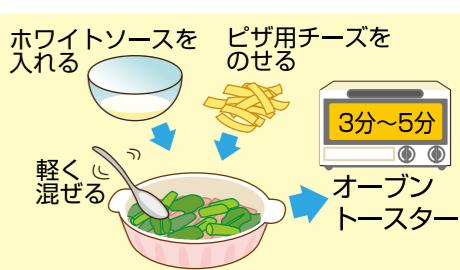
- ホワイトソース
- ・シチューのもと 1.5かけ(30g)
 - ・水 200ml
 - ・ピザ用チーズ 20g



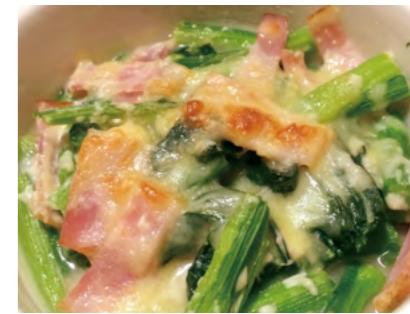
くきたちは茹でて長さ3cm、ベーコンは幅1cmに切る。



容器に荒く刻んだシチューのもとと水を入れ、ふんわりラップをして1分加熱する。ダマがなくなるまでよく混ぜ、ホワイトソースを作る。



耐熱容器にくきたち、ベーコンを入れ、ホワイトソースを加えて混ぜる。ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで3~5分焼く。



ワンポイント
アドバイス

さば缶の替わりに鮭缶やツナ缶でもおいしく出来ます。

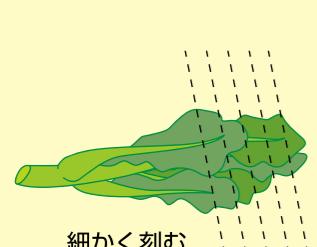
じゃことごま油の風味がおいしい

くきたちごはん

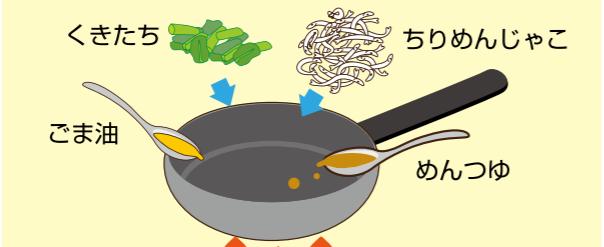
1人分／エネルギー：366kcal 塩分：0.9g

【材料／2人分】

- ・くきたち 80g
- ・ちりめんじやこ 30g
- ・ごま油 大さじ1
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・ごはん 300g
- ・炒りごま 大さじ1



くきたちは茹でて細かく刻む。



熱したフライパンにごま油をひき、くきたち、ちりめんじやこを入れて炒める。めんつゆを加えて水分がなくなるまで炒る。



ごはんに混ぜ、炒りごまをふる。

ボリューム満点おかず

くきたちチャンプル

1人分／エネルギー：302kcal 塩分：1.8g

【材料／2人分】

- ・くきたち 100g
- ・豚肉 100g
- ・木綿豆腐 1/2丁(150g)
- ・卵 2個
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうゆ 少々
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・かつお節 1袋(3g)
- ・塩 少々
- ・卵は割りほぐす



くきたちは茹でて長さ3cm、豚肉は幅2cmに切る。木綿豆腐は水切りし、卵は割りほぐす。



耐熱容器にくきたち、豚肉を入れ、ごま油、しょうゆを加え、ふんわりラップをして4分加熱する。



一旦とり出し、木綿豆腐を崩しながら入れ、塩、こしょうをする。溶き卵を全体に回しかけて、かつお節をまぶし、ふんわりラップをして1分半加熱する。加熱が足りない場合は再加熱する。

ワンポイント
アドバイス

そうめんや豆腐の上にのせたり、お茶漬けにしてもおいしい一品です。

ワンポイント
アドバイス

炒め物に豆腐を使うときはしっかり水を切っておくと、おいしく仕上がります。レンジを使って水きりする場合は、キッチンペーパーに包んで豆腐1丁に対して1分加熱しましょう。(1/2丁の場合は30秒加熱)