



レトルトソースをかけるだけ♪  
パーティーやお弁当にも◎

**79** 鶏だんごの  
トマトソースあえ

5MIN

材料(2人分)

- 鶏だんご ..... 8個
- お好みのパスタ用ソース  
(レトルトのもの・今回はトマトソース) ..... 1人前
- バジル ..... 適量
- 付け合わせのバゲット ..... お好みの量

アレンジしたのはこれ!



スーパーの  
銅用鶏だんご 300円程度  
コリコリとした食感を楽しめる銅用の軟骨入り鶏だんご。下味がついているので、レンジ加熱して、そのまま食べてもおいしい

作り方

- 1 鶏だんごはラップをして、レンジで加熱する。
- 2 レトルトのトマトソースを加熱する。
- 3 1と2を合わせる。器に盛り、バジルを散らす。

魚を使ったヘルシー&アイデアレシピを公開中!  
下のQRをチェック!

ゆたかな食と生活文化を創造する「マルイチ産商」の公式サイト内で、浜このみ先生の「簡単!おいしい!オシャレなブログ」を連載中。  
☞www.maruichi.com/

Point!



鶏だんごは皿に放射状にならべてレンジ加熱すると、むらになりにくい

教えてくれたのは...  
クッキングコーディネーター  
浜このみさん

はまこのみ●新聞社勤務を経てフリーライターに。最新刊「いちどで覚えるフライパンレシピ」ほか著書多数。NBS「土曜はこれダネッ!」にレギュラー出演中。マルイチ産商HP内でお魚ブログも公開。

普段の献立はもちろん、パーティーにも使える時短レシピです!



取材協力 / (株)マルイチ産商

アレンジしたのはこれ!

ローソンの  
もち麦入りおにぎり枝豆と塩昆布 125円



たっぷりの枝豆と、旨味のある塩昆布を混ぜ込んだ彩りの良いおにぎり。もち麦の食感がいいアクセント

**78** 枝豆おにぎりの  
ライスサラダ

5MIN

材料(2人分)

- おにぎり ..... 2個
- パプリカピーマン ..... 1/2個
- オリーブ(種なし) ..... 8個
- サイヤインゲン(冷凍) ..... 8本
- スライスしたチーズ ..... 適量
- レタス ..... 2枚
- オリーブ油 ..... 大さじ2
- レモン汁 ..... 大さじ1
- 塩、コショウ ..... 適量

作り方

- 1 ボウルにおにぎりを入れて軽くほぐし、1センチ角に切ったパプリカ、2センチ長さのインゲン、半分に切ったオリーブを入れて混ぜる。
- 2 塩、コショウ、レモン汁、オリーブ油などの調味料で味付する。
- 3 2を器に盛り、1センチ角に切ったレタス、スライスしたチーズを散らす

Point!

材料はお好みで代えて  
味を楽しんでも!



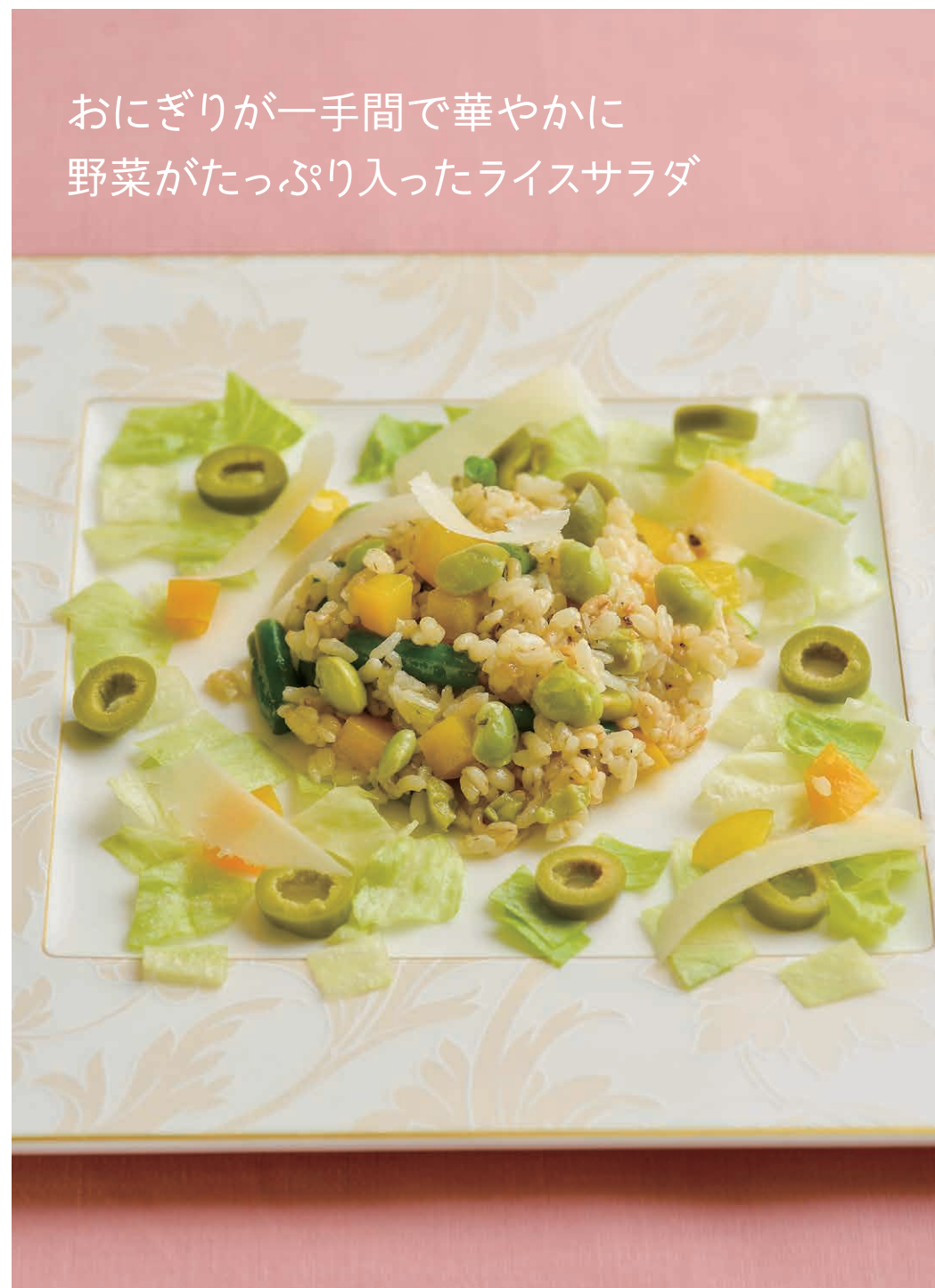
野菜とおにぎりをに入れて軽くほぐす。白米のおにぎりよりも、玄米やもち麦入りのおにぎりの方がヘルシーで美味!

市販の惣菜にひと手間加えるだけ♪

浜このみ先生の

# おサボりレシピ

「今日はコンビニやスーパーの惣菜で済ませたい!でもこのままじゃ味気ない...」なんて日はありませんか?そんな時はちょっと手を加えてアレンジすることで食卓が華やかになりますよ!



おにぎりが一時間で華やかに  
野菜がたっぷり入ったライスサラダ