



トップ > 家事 > あと1品なにか…!と思ったときの救世主 ○○を調味料に野菜を和えるだけ



あと1品なにか…!と思ったときの救世主 ○○を調味料に野菜を和えるだけ

2022/01/20



山岡さくら

元片づけ苦手なずぼら主婦・整理収納アドバイザー。子なし夫婦。100均に詳しく、キッチン収納が得意です もっと見る>>

ずぼら整理収納アドバイザーの山岡さくらです。

なにを隠そう、料理嫌い。
作らなきゃいけないから作っているだけで、決して得意でも好きなわけでもありません。

そんな私が、なんか物足りない…あと1品なにか欲しい…と思ったときにささっと作るものをご紹介します。

ふりかけが調味料に

山岡さくらの記事一覧



イライラ爆発! 置き配メッセージを貼ってみた

ライフスタイル
2025-06-13



そろそろ準備OK? 日焼けも冷房も100均アームカバーでまるっと対策!

ライフスタイル
2025-05-29



【セリア】110円のおしゃれなクリアスタンプ発見

ライフスタイル
2025-05-20



これで探さない・忘れない 3COINSのスマホホルダーが私の相棒に

ライフスタイル
2025-05-12



ミニチュア好きが一目ぼれ! 3COINSのミニカメラは見た目以上の実力派

ライフスタイル
2025-04-22

もっと見る

RANKING 家事ランキング



レンジフードの掃除をやるなら冬より夏がベストなわけ

kousana

PR

「白い恋人」に続く新スイーツ開発、北海道独自の創造性とは

Think LOCAL

ランキングをもっと見る

CATEGORIES

お金	ビューティー
リビング	ライフスタイル



上の写真は夫のお気に入りのふりかけ。
カリカリ梅が好きなのですが、あまり売っていないのでこのふりかけを愛用しています。

そんなふりかけが、野菜とあえるだけで調味料に！



適当な大きさに切ったきゅうりをチャック付きの袋に入れ、これまた適当な分量のふりかけをまぶします。

袋の口を閉じて、ふりかけが全体にいきわたるように混ぜます。

家事	わたしのこと
ライター一覧	記事ランキング

WRITER RANKING 人気のライター

- 1位
ここママ
- 2位
シンプルストウた
- 3位
マミ
- 4位
菅智香
- 5位
おこめ

[ライター一覧へ](#)

HOT WORDS

人気のキーワード

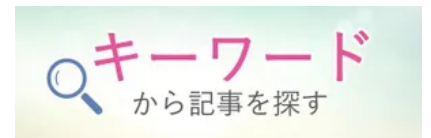
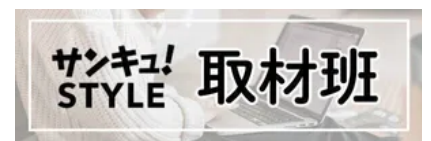
貯金/貯蓄 収納

料理/レシピ/作り方

暮らし方/ライフスタイル

節約/やりくり スイーツ

RECOMMEND 注目のライター



サンキュ!
2026年3月号
発売中!

最新号の特集一覧と、立ち読み、プレゼント応募はこちらから。
定期購読・電子版・ネット書店販売も。



最新号をチェック



このまま10分~15分放置。
すぐに食べない場合は冷蔵庫へ。

置いておく時間を除けば5分もかからず1品完成！



この時はきゅうりで作りましたが、キャベツや白菜もオススメです。

ふりかけだけでちゃんとおいしくなるので、他の調味料も不要で、あっという間に完成します。

カリカリ梅のふりかけだと浅漬けのようなおかずになりますが、加熱して食べる野菜なら、先にゆでてからふりかけと和えればOK。

たらこや明太子、鮭ならじゃがいもと和えたり、お肉系のふりかけをほうれん草などと和えたりしてもおいしいです。

すでに完成された味なので他の調味料不要

ごはんにかけるために作られているふりかけは、ちょっと濃い味付け。
そしてそれだけで、すでにおいしくできあがっています。

サンキュ!が
LINEで読めます

お友達限定で
おすすめの記事をお届けします。

LINE 友達に追加!

FOLLOW US!



なので、野菜と和えるだけで十分おいしいおかずが完成！

ずぼら主婦にとって、本当に便利な調味料なのです。
手軽にあと1品作りたいときに、お試しください。

・記事を書いたのは・・・山岡さくら

整理収納アドバイザー＆風水片付けコンサルタント。

片づけが苦手だった経験を活かし、セミナーやお客様のお宅でのサポート作業などを行っています。プチブラシンプル収納で生活しやすいお部屋作りをご提案しています。

Instagram (アカウント名 : smiley_life_sakura)

ブログ

サンキュ！STYLEライターへのメディア掲載依頼・お仕事に関するお問い合わせはこちらまで

メディア掲載依頼・お仕事に関する

✉ お問い合わせ >

関連するキーワード

料理アイデア

15分ごはん

山岡さくら

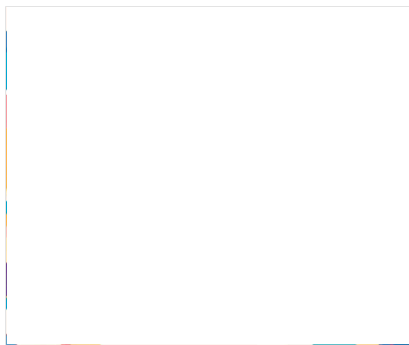
< 前の記事

チャック付きジップバッグ、あけ方変えるだけで…

次の記事 >

【ダイソー】シューズケースだけど、靴入れませ…

記事一覧へ



サンキュ！

サンキュ！STYLE

サンキュ！アンバサダー

お問い合わせ 広告掲載 利用規約 利用者情報の取り扱いについて
本サイトに掲載されている記事・写真・イラスト等のコンテンツの無断転載を禁じます。

