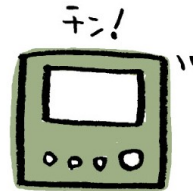


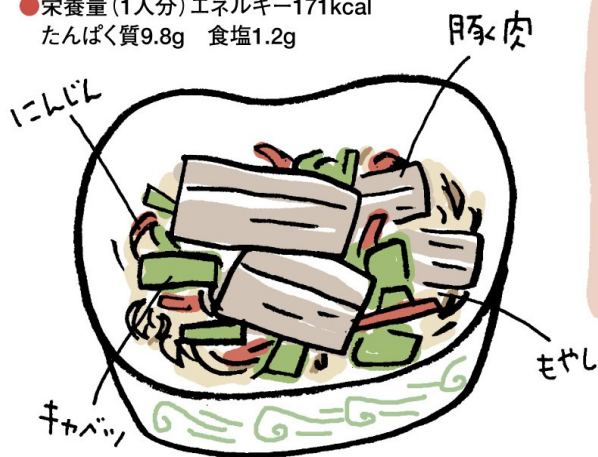
レンジトースターでチン!の達人



ガスコンロなしで、出来る、安心・お手軽一品料理

豚肉と野菜のレンジ蒸し

●栄養量(1人分) エネルギー171kcal
たんぱく質9.8g 食塩1.2g



【材料(2人分)】

豚薄切り肉 100g
キャベツ 2枚
もやし 1/3袋
にんじん 1/10本
にら 40g
ポン酢 大さじ2

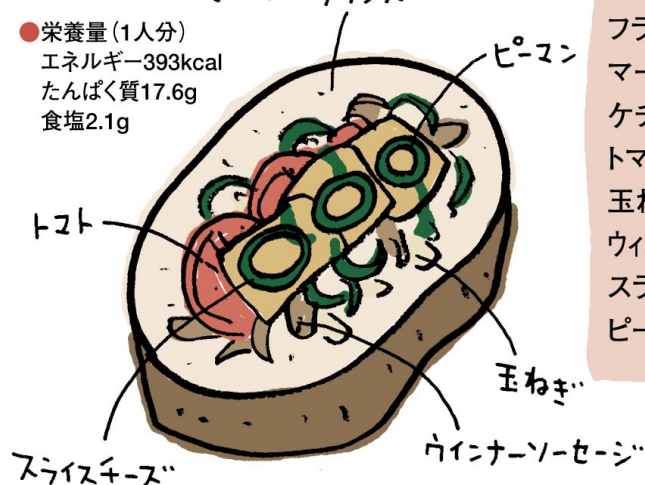
【作り方】

- ①豚肉は一口大、キャベツはざく切り、にんじんはせん切り、にらは5cmの長さに切る
- ②皿にもやし、にんじん、にら、キャベツを順にのせ、一番上に豚肉を広げてラップをする
- ③電子レンジで豚肉に熱が通るまで5分程度加熱する
- ④ポン酢をかける
※好みで、ごまだれやみそだれをかけてもおいしい!



ピザトースト フランスパン

●栄養量(1人分)
エネルギー393kcal
たんぱく質17.6g
食塩2.1g



【材料(2人分)】

フランスパン 1/4本
マーガリン 小さじ2
ケチャップ 小さじ1
トマト 1/2個
玉ねぎ 1/4個
ウィンナーソーセージ 4本
スライスチーズ 3枚
ピーマン 1個

【作り方】

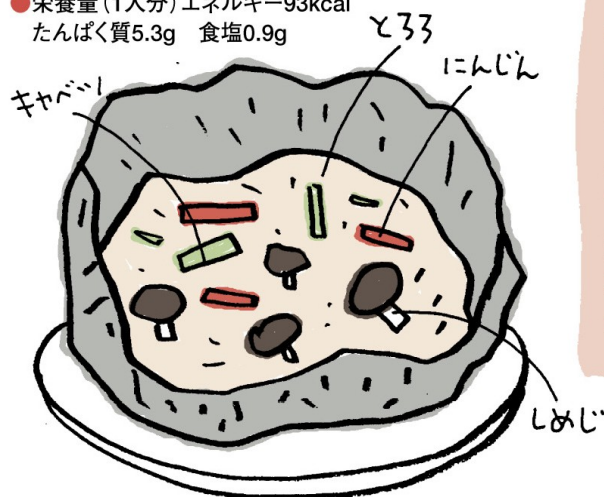
- ①玉ねぎ・トマト・ウィンナーは薄切り、ピーマンは輪切りにする
- ②フランスパンは1cm幅、6枚に切り、マーガリン、ケチャップを塗る
- ③②の上に玉ねぎ、トマト、ウィンナー、スライスチーズ、ピーマンの順にのせ、アルミホイルを敷いたオーブントースターで5分程度焼く
※フランスパンのカリカリ感が美味しい!
かみにくい場合は食パンにするとよい



食パンでも
ええよ

とろろと野菜のオイル火焼

●栄養量(1人分) エネルギー93kcal
たんぱく質5.3g 食塩0.9g



【材料(2人分)】

キャベツ 2枚
にんじん 1/20本
しめじ 1/4パック
長いも 60g
ツナ缶 40g
麵つゆ(3倍濃縮) 大さじ1
水 大さじ2~3

【作り方】

- ①キャベツ・にんじんはせん切り、しめじは石づきを取りほぐす
- ②長いもはすりおろし、ツナをまぜる
- ③アルミホイルに①をのせ、水を全体にかけ、その上に②をかける
- ④アルミホイルの口をふさぎ、オーブントースターで6分程度加熱する
- ⑤アルミホイルの口を開け、麵つゆをかける
※全体を混ぜて食べる