

<レンジで軟飯>

電子レンジ



材料	作り方
ごはん 50g 水 大さじ4	①耐熱容器にごはんと水を入れて全体を混ぜ、ふんわりラップをして、電子レンジで2～3分加熱する。 ②取り出してラップをしっかりと付け直し、10分蒸らす。

※様子を見て、水の量を加減する。

<オクラの肉巻き>

電子レンジ



材料	作り方
豚肉（しゃぶしゃぶ用） 2枚 オクラ 2本 油 小さじ1/2 水 少々 ケチャップ 少々	①肉は余分な脂身をとる。 ②耐熱容器に、オクラとオクラが浸かるくらいの水を入れ、ラップをして600Wで1分半加熱する。 ③オクラの水分をふいてヘタを取り、肉で巻き、油をぬったフライパンで焼く。途中水を少し入れ蒸し焼きにする。 ④食べやすい大きさに切り、ケチャップを少しのせる。

※ラップをして、肉に火が通るまでレンジで加熱してもOK。

<マーボー豆腐風>

材料	作り方
絹ごし豆腐 20g 合挽ミンチ 10g ピーマン 10g 白菜 15g 味噌・砂糖 各小さじ1/3 かつおだし汁 50ml 水溶き片栗粉 適量	①豆腐は1センチ角、ピーマンは種を取って1センチ角、白菜も1センチ角に切る。 ②かつおだしに味噌と砂糖を溶いておく。 ③フライパンで合挽ミンチを炒め、色が変わったらピーマンと白菜を入れ、柔らかくなったら豆腐を加える。 ④②の調味料を入れてしばらく煮る。 ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。

<納豆おやき>

材料	作り方
ごはん 茶碗1杯 納豆 1パック ほうれん草 1束 ちりめん 大さじ1 片栗粉 大さじ1 油 小さじ1	①ほうれん草はみじん切りにし、レンジで30秒加熱してから流水で洗い、水気を絞る。 ②ちりめんはお湯につけてふやかしておく。 ③ごはん・納豆・ほうれん草・ちりめん・片栗粉をよく混ぜ合わせ、油を熱したフライパンに、スプーンで食べやすい量をすくって落とし、両面を焼く。

<まぐろの青のりピカタ>

材料	作り方
まぐろ刺身 2切	①ボウルに卵・青のり・小麦粉を入れてよく混ぜる。
卵 1/4個	②まぐろを①にくぐらせて全体につけ、油を熱したフライパンで両面を
青のり 小さじ1/4	こんがり焼く。
小麦粉 大さじ1/2	

<大豆と野菜の煮物>

材料	作り方
大豆水煮 15g(約18粒)	①じゃがいもとにんじんは、大豆と同じくらいの大きさの角切りにする。
じゃがいも 10g(1/10個)	②だし汁で大豆と野菜を弱火でやわらかく煮る。
にんじん 5g(刻んで大さじ1/2)	③柔らかくなったらしょうゆを加え、しばらく煮る。
だし汁 100ml	
薄口しょうゆ 1～2滴	

<コロコロサラダ>

材料	作り方
じゃがいも 20g	①じゃがいもは皮をむき1センチ角に切り、レンジで加熱する。
きゅうり・りんご 各10g	②きゅうり・りんご・ミニトマトは皮をむき1センチ角に切る。
ミニトマト 1個	チーズも1センチ角に切る。
ベビーチーズ 1/2個	③全部の材料を合わせ、マヨネーズで和える。
マヨネーズ 大さじ1/2	

<さつまいものくるくるサンド>

材料	作り方
サンドイッチ用パン 2枚	①さつまいもの皮をむいてラップで包み、レンジで1～2分加熱する。
さつまいも 50g	熱いうちにつぶし、きな粉・すりごまを入れて混ぜる。
きな粉 小さじ1/2	②牛乳を少しずつ混ぜ、パンに塗れる程度のなめらかさにする。
すりごま 小さじ1/3	③パンにぬり、くるくる巻いて、食べやすい大きさに切る。
牛乳 小さじ1～	

<かぼちゃのコロッケ風>

材料	作り方
かぼちゃ 40g	① かぼちゃは柔らかくなるまでゆでて、つぶす。
コーン（ホール）	② コーンはさっとゆでて、粗みじん切りにする。
小さじ1	③ ①、②をボウルで混ぜ合わせ、3等分に丸める。
パン粉 適量	④ 耐熱容器にパン粉を入れ、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。
	⑤ ③に④のパン粉をまぶす。