

しらすトースト



①

食パンにマヨネーズを薄く塗ります。

8枚切り食パンで作ると、カリカリ食感に仕上がります。

③

トースターで軽く焦げ目がつく程度まで焼く。
(1000Wもしくは230℃で5分程度)

オーブンで220℃に予熱し6～8分程度加熱してもできます。

昆布チーズおにぎり



①

プロセスチーズをコロコロに切ります。

| 材料 | 【1枚分】 |
|-----------|-------|
| 食パン(6枚切り) | 1枚 |
| マヨネーズ | 5g程度 |
| しらす | 15g |
| ピザ用チーズ | 15g |
| きざみのり | 少々 |

※ 分量は目安です。

②

①にしらすをのせ、その上にピザ用チーズをのせます。

しらすはちりめんじゃこでも代用できます。

④

③を4つに切ってきざみのりをちらします。

取り出す時はトングなどを使って、やけどしないようにしましょう。

できあがり

| 材料 | 【3個分】 |
|---------|-------|
| ごはん | 300g |
| プロセスチーズ | 40g |
| 塩昆布 | 7g |

②

ボウルで、ごはん①、塩昆布を混ぜておにぎりにします。

握らなくてもそのままお茶碗についででもいいです。

できあがり

鮭しそおにぎり



①

しそを千切りにします。

丸めて、キッチンバサミで切ります。
しそをむき枝豆に変えてもいいです。

ポパイエッグ



①

今回は冷凍のほうれん草を使用しましたが、茹でほうれん草でもできます。

耐熱容器にほうれん草、コンソメ、バターを入れラップをし、600Wで1分半加熱します。

| ほうれん草の加熱の目安 | |
|-------------|------------|
| 6人分(300g) | 600W 5~6分 |
| 4人分(200g) | 600W 3分30秒 |
| 2人分(100g) | 600W 2分 |

③

出来上がりを確認して、加熱が足りないようだったら、10秒ずつ足してお好みの固さに仕上げます。

| 材料 | 【3個分】 |
|-------|-------|
| ごはん | 300g |
| 鮭フレーク | 30g |
| しそ | 2枚 |
| 白ごま | 3g |

②

ボウルで、ごはんと①、鮭フレーク、白ごまを混ぜておにぎりにします。

握らなくてもそのままお茶碗についででもいいです。

できあがり

| 材料 | 【1人分】 |
|-------------|-------|
| A ほうれん草(冷凍) | 50g |
| A コンソメ | 1g |
| A バター | 2.5g |
| ベーコン | 1/2 枚 |
| 卵 | 1 個 |

②

卵が破裂しないように穴を開けます。

①に 1cm 幅に切ったベーコンを入れて混ぜ、小鉢に入れ、真ん中にくぼみを作り、卵を割り入れ、卵黄に爪楊枝で穴をあけてラップをし、卵が半熟になるまで電子レンジ600Wで約1分30秒加熱します。

| 卵の加熱の目安 | |
|---------|---------------|
| 3人分 | 600W 2分+1分30秒 |
| 2人分 | 600W 2分20秒 |
| 1人分 | 600W 1分30秒 |

レンジから取り出すときや、ラップを外すときはやけどに気をつけましょう。

できあがり

キャベツのスープ



①

キャベツを一口大にちぎります。
ウインナーをスライスします。

カット野菜を使ってもいいです。

②

マグカップにコンソメ、ウインナー、キャベツ、水を入れ
ふんわりラップをかけます。

③

レンジに入れ、600Wで3分かけます。

レンジから取り出すときや、ラップを外す
ときはやけどに気をつけましょう。

| 材料 | 【1杯分】 | 【4杯分】 |
|-------|-------|-------|
| キャベツ | 1枚分 | 200g |
| ウインナー | 1/2本 | 2本 |
| 水 | 100ml | 400ml |
| コンソメ | 1.5g | 6g |

スープの加熱の目安

| | |
|-----|-----------|
| 3人分 | 600W 3分 |
| 2人分 | 600W 5分 |
| 1人分 | 600W 6~7分 |

できあがり