

管理栄養士のお手軽レシピノート

★火を使わない！お手軽レシピ

電子レンジで簡単！！

簡単調理
こどもと一緒に

★チーズと枝豆の蒸しパン

＜材料＞（3～4人分）

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・卵 1個
- ・牛乳 50ml
- ・ピザ用チーズ 2つかみ
- ・枝豆（茹でて皮をむいたもの） 1つかみ

※牛乳パックを使用します。



＜作り方＞

- ① ボウルにホットケーキミックスと卵、牛乳を入れてスプーンでざっくり混ぜる。
- ② 粉っぽさがなくなったら、ピザ用チーズと枝豆を1つかみずつ加える。
- ③ 牛乳パックの1面を切りとり、②の生地を入れる。台に数回落として空気を抜く。残りのチーズ1つかみを上に飾る。
- ④ ラップはせずにそのまま電子レンジに入れ、600Wで3分加熱する。次に左右の向きを変えて600Wで2分加熱する。表面がドロドロしなくなったら完成。（加熱しすぎると下面がカチカチになるので注意！）



枝豆チーズの他に、水気を切ったツナやウインナー・ほうれん草・コーンを入れても◎
ご家庭でいろいろアレンジしてみてください♪

★玉ねぎのホットサラダ

《材料》(2人分)

- ・たまねぎ 1個
- ・しょうゆ 適量
- ・かつおぶし すきなだけ



《作り方》

- ①たまねぎの皮を剥き、大きめのくし切りにする。
耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。(お好みで追加加熱してください)
- ②玉ねぎにしっかりと火が通り、しんなりしたらしょうゆ・鰹節をかけて、熱いうちにいただく。



★冷凍いんげんでごま和え

《材料》(2人分)

- ・ いんげん(冷凍) 60g
 - ・ ごま 大さじ1
 - ・ さとう 小さじ1
 - ・ しょうゆ 小さじ1
- } A



《作り方》

- ①冷凍いんげんは手で半分^Aに折る。
- ②600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③加熱している間にAを混ぜておく。
- ④電子レンジで加熱したいんげんとAを和えて完成!

