

電子レンジ・オーブントースターを使ったレシピ

さといもとブロッコリーの
ミートグラタン野菜量
50g

■材料（1人分） ※忙しい時は冷凍野菜でもOK！！

さといも 140g（4～5個） ミートソース 100g
ブロッコリー 50g（5～6個） とろけるチーズ 20g

■作り方

- ①さといもは皮をむき一口大に、ブロッコリーは一口大に切る。
- ②耐熱皿に並べて電子レンジ（500W）で5分加熱する。
（※竹くしがすんなり入れればOKです！）
- ③②のうえにミートソースをかけて、とろけるチーズを全体に散らす。
- ④オーブントースター（860W）に入れて5分加熱する。

< 1人分の栄養量 >

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 283kcal | 13.2g | 12.2g | 31.3g | 2.0g |

♪簡単なさといものむき方♪

- ①さといもを水で洗う。
- ②ラップで包む。
- ③電子レンジで少しやわらかくなるまで加熱する。
- ④ラップを取り水に少しさらして冷ます。
- ⑤手でつるっと皮をむく。



ピリ辛！チリドッグ

野菜量
45g

■材料（1人分）

ロールパン 2個 ウインナー 2本 ピーマン 1個
たまねぎ 1/6個 レタス 小1枚
粉チーズ 小さじ1/2 トマトケチャップ 大さじ2
豆板醤 小さじ1/4 オリーブオイル 小さじ1/2

■作り方

- ①ウインナーは斜めに3～4本切り込みを入れ、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
レタスは千切りにし、水にさらしておく。
- ②耐熱皿に豆板醤、トマトケチャップ、オリーブオイルを入れてよく混ぜ合わせ、ウインナー、ピーマン、たまねぎを加え、全体を和える。
- ③具材を耐熱皿の端に寄せ、電子レンジ（500W）で4分加熱する。（ラップはしなくてOK）
加熱後、全体をさっと混ぜる。
- ④ロールパンに切れ込みをいれ、レタス、加熱した具材をはさみ、粉チーズをふる。

♪電子レンジ調理のポイント♪

電子レンジ調理は、火を使って作る調理に比べ、加熱のむらや味のむらが出来やすい調理法です。お皿の中でも端と真ん中では熱の通り方や味のつき方が変わってくる場合があります。

「1回に作る量は少なめに」「数回に分けて加熱する」などを心がけましょう☆

< 1人分の栄養量 >

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 386kcal | 12.4g | 17.6g | 44.9g | 2.8g |