

●豚肉ともやしのレンジ蒸し

材 料	1人分	2人分	備 考
豚もも薄切り肉	25 g	50 g	
もやし	100 g	200 g	他の野菜でも代用できます
こしょう	お好みで		
ポン酢しょうゆ	5 g	10 g	色々な味付けで代用できます

①お皿にもやしをのせ、こしょうをふる。豚薄切り肉を広げてのせる。

②ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。

※もやしから水分が出るのでお皿をかたむけて捨ててください。

※フライパンにフタをして蒸し焼きでも良いです。

③ポン酢しょうゆをかける。

●野菜のピザ風

材 料	1人分	2人分	備 考
野菜	100 g	200 g	かぼちゃ・玉ねぎ・なす・ピーマン等
ベーコン	15 g	30 g	1 ㎝幅に切る
ケチャップ	8 g	16 g	
とろけるチーズ	20 g	40 g	

①野菜は食べやすい大きさに切り、フライパンにのせる。

②①にベーコン・ケチャップ・とろけるチーズをのせ、フタをして蒸し焼きにする。

●クリームコーンと卵のスープ

材 料	1人分	3人分	備 考
クリームコーン缶詰	80 g	240 g	
水	50 g	150 g	
コンソメスープの素	1 g	3 g	
こしょう	お好みで		
卵	20 g	60 g	

①鍋に卵以外の材料を入れて煮る。

②溶き卵を回し入れる。