



恵那市 S・Iさん

ジュシーハンバーグ

1人分
396
kcal

材料 4人分

玉ねぎ…………… 1/2個
ミニトマト …… 6個
合挽ミンチ …… 500g
パン粉 …… 1/2カップ
たまご …… 1個

A ケチャップ …… 大さじ4
ウスターソース …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2
こしょう …… 少々

スライスチーズ (とけるタイプ) …… 2枚

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。ミニトマトはへたを取り半分に切る。
- ②ボウルに、ミンチ、玉ねぎ、パン粉、たまご、Aを入れ、ねばりが出るまで混ぜる。
- ③耐熱皿に②をのせてドーナツ型に成形する。ミニトマトをのせ、ラップをふんわりかける。電子レンジ (600 W) で8～10分加熱し、ラップを取ってさらに2分程過熱する (電子レンジにより加熱に差があるので、中に火が通るまで加熱する)。
- ④チーズをちぎってのせ、とけたら皿に盛り付ける。

1人分
99
kcal

可児市 匿名

たまぐらん

材料 4人分

ブロッコリー …… (80g)
ほうれん草 …… (80g)
インゲン …… (30g)
などの緑の野菜
ハム …… 2枚
たまご …… 2個
とろけるチーズまたは粉チーズ …… 大さじ2
牛乳 …… 大さじ2
塩、こしょう …… 適量

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、ほうれん草は2cm長さに切る。インゲンは筋を取って、1cm長さに切る。これらを電子レンジ600wで1～2分加熱して冷ましておく。ハムは1cm角に切る。
- ②材料を全部混ぜ合わせる。
- ③②を4等分にし、耐熱カップに入れ、ラップをし、電子レンジ (600 W) で3分30秒加熱する。

※出来立ては器も中も大変熱くなっていますので気を付けてください。

牛乳を生クリームに変えてもコクがでておいしいです。



1人分
68
kcal

可児市 あいあいキッズさん

カスタードクリーム

材料

卵黄 …… 3個分
グラニュー糖 …… 50g
薄力粉 …… 15g
牛乳 …… 1カップ
バニラエッセンス …… 少々

作り方

- ①耐熱の器に卵黄を入れ、泡だて器でほぐす。
- ②グラニュー糖を加えまぜ、振った薄力粉、牛乳、バニラエッセンスを加えさらにまぜる。
- ③電子レンジ (600 W) で2分30秒加熱する。
- ④レンジから取り出し泡だて器でかきまぜ、再び1分30秒レンジで加熱する。
- ⑤冷めたらラップをし、冷蔵庫で保存する。

冷凍パイシートを焼いて好みのくだものとカスタードクリームをサンドするとおしゃれなミルフィーユができます。



1人分
164
kcal

多治見市 匿名

バケット入りたまねぎスープ

材料 4人分

玉ねぎ(小) …… 4個
バター …… 大さじ1
水 …… 600cc
コンソメ(顆粒) …… 小さじ4
ピザ用チーズ …… 適量
フランスパンの薄切り (好みの厚さ) …… 4枚
パセリ、塩 …… 適量

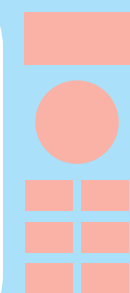
作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて、丸のまま耐熱ガラス皿 (大きくて深みのあるもの) に並べる。
- ②①にバターを加えラップをし、電子レンジ (600 W) で3分加熱する。レンジから取り出して、たまねぎをバターにからめてさらに6分加熱。もう一度バターをからめてしっかり透き通るまで、電子レンジで8分加熱する。
- ③加熱した②に、水とコンソメ顆粒を加え、味をみながら塩で味をととのえる。
- ④スープ皿にこんがり焼いたフランスパンを入れ、たまねぎをひとつずつ入れてスープを注ぎ、パセリをちらす。

じっくり煮込まないのでたまねぎが艶色にはなりませんが、甘味はしっかり出ておいしいです。

電子レンジを

上手に 使って



1人分
131
kcal

高山市 K・Iさん

アサリとエビのハーブ蒸し

材料 4人分

アサリ(砂抜きする) …… 400g
エビ …… 8尾
ミニトマト …… 8個
塩 …… 小さじ1強
パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
ニンニク(みじん切り) …… 大さじ1
オリーブオイル …… 大さじ3
白ワイン …… 大さじ2
塩・こしょう …… 適宜

作り方

- ①耐熱皿の周囲にアサリを、中央に背に切り込みを入れたエビを入れる。
- ②へたを除いて4等分に切ったミニトマトを全体に散らしてAをふり、ラップをふんわりとして、電子レンジ (600 W) で6分加熱する。(アサリの口が開くくらいが目安)
- ③上下を返し、味を絡める。味を見て、塩・こしょうでととのえる。

レンジでボイルパスタ

パスタ (1人前 100g) を耐熱容器に入れ (入らない場合はパスタを折っても良い)、水 500cc と塩 5g を加える。フタをせず、電子レンジ (500W) で、スパゲッティの袋に記載されている調理時間 +4 分、加熱する。