

ー 安全に調理するための3ヶ条 ー

1. 調理の前に手を洗おう。
2. 換気をしよう。
3. 火や熱湯によるやけどやけがに注意しよう。

NO. 1

ツナとコーンのピラフ風混ぜごはん

《材料》	(1人分)
ごはん	1杯分
ツナ	小1/2缶
冷凍コーン	大さじ1
バター	7g
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
塩・こしょう	適量

《作り方》

- ①耐熱容器にコーン、バターを入れ、ふわりとラップをし、電子レンジ(600W)で約1分40秒加熱する。
- ②①に温かいごはん、ツナ、缶詰の油や汁、コンソメ、塩、こしょうを入れ、ごはんがつぶれないようにやさしく混ぜる。



ワンポイント

電子レンジに入れる容器は大きめのものを使うと、ごはんを混ぜる時にこぼれないので、作りやすいです。
ツナ缶の油や汁は、旨味があるのでツナと一緒に入れ、ごはんがべちゃっとならないように、調整して入れてください。
お好みで仕上げにパセリを散らしてもいいですね!
具材はハムやきのこもオススメです

卵チーズごはん&ベーコン巻きセット

【卵チーズごはん】

《材料》	(1人分)
ごはん	1杯分
めんつゆ(3倍濃縮タイプ)	小さじ1½
卵	1個
とろけるチーズ	1枚
かつお節	適量
ごま	適量
きざみねぎ	適量

《作り方》

- ①耐熱容器にごはんを入れ、めんつゆ、かつお節を混ぜる。
- ②①の真ん中をくぼませ、卵を割り入れ、スライスチーズをのせ、ごまを散らす。
- ③ベーコン2枚にいんげん3本、フライドポテト3本をのせて巻く。(2個作る。)
- ④オーブントースターにアルミホイルを敷き、半面に③をのせて、1000Wで10分焼く。
- ⑤5分すぎたら、残り半面に②も入れ焼く。
- ⑥焼きあがった卵チーズごはんになぎを散らす。

【ベーコン巻き】

《材料》	(1人分)
ハーフベーコン	4枚
冷凍いんげん	6本
冷凍フライドポテト	6本



包丁いらずで簡単♪
主食と主菜が一度に
完成!

