

# レンジで簡単♪



## レンジでからあげ



〈2人分の材料〉

鶏もも肉 200g  
濃口醤油 大1/2 片栗粉 大2  
にんにく 1片 胡椒 少々

- 一口大に切った鶏肉をビニール袋に入れて胡椒を振り入れる。
- すりおろしたにんにくと醤油を加えてよく揉み、15分程度味をなじませる。
- 耐熱皿にクッキングシートを敷き、皮を下にして肉をドーナツ状に並べたら、ラップをかけずに、600Wで3分加熱する。
- 皿にたまった水気を切り、片栗粉を加えて振り混ぜ、オーブントースターの受け皿にクッキングシートを敷き、鶏肉を並べて両面5~8分焼く。

〈2人分の材料〉

薄力粉 60g  
卵 1/2個  
砂糖 5g  
牛乳 100cc  
バター 5g  
A) 生クリーム 50cc  
砂糖 5g  
好みの果物 適量

B) 牛ひき肉 50g  
玉ねぎ 20g (みじん切り)  
人参 15g (みじん切り)  
粉チーズ 大1  
薄力粉 大1  
トマト水煮缶 120g  
トマトケチャップ 大1  
中濃ソース 大1/2

- ボウルに卵を溶き、牛乳と砂糖を加え、薄力粉をふるい入れる。
  - 電子レンジで軽くバターを溶かし、加え混ぜる。
  - 電子レンジのターンテーブルにクッキングシートを敷き、生地を薄くのばして2分加熱したらあら熱を取る。
- ★生クリームクレープ  
Aの生クリームを泡立て、砂糖を加えさらに泡立てる。クレープ生地に生クリームを絞り、好きな果物を巻く。
- ★ミートソースクレープ  
Bのひき肉から薄力粉までを耐熱ボウルに入れてよく混ぜ、ボウルの形に沿って薄くのばす。残りの材料を混ぜ合わせて加え、ラップをせずに電子レンジで10分加熱し、泡だて器でよく混ぜ合わせる。クレープ生地にミートソースを伸ばして巻く。

## レンジでクレープ



## レンジでとろとろチーズオムレツ



〈2人分の材料〉

卵 4個  
牛乳 大4  
塩・胡椒 少々  
ピザ用チーズ 40g



- 耐熱容器（真ん中にくぼみがあるものが良い）に卵を入れ、牛乳、塩、胡椒を加えて溶き混ぜる。
- ふたをしたら電子レンジで2分40秒加熱する。
- 卵が膨らんできたら取り出し、真ん中にチーズをのせて半円型に巻き、形を整える。

献立・料理作成：山口県立大学看護栄養学部栄養学科

お弁当の日プロジェクトチーム