

料理レシピ

●材料(1人分)●

- スイートコーン缶……………30g
- (冷)ミックスペジタブル……………20g
- (冷)フライドポテト……………20g
- ウインナー……………1/2本(10g)
- 牛乳……………120cc
- 固形コンソメ……………1/5個(1g)

●作り方●

- ①ウインナーへ縦に薄く切れ込みを入れ、その後2mm程の薄い輪切りにする。
- ②(冷)フライドポテトを1cmほどの長さに切る。(または手で折る。)
- ③耐熱カップ(具材がスープに浸るくらいの口径のもの)に全ての材料を入れ、電子レンジ600wで2分加熱したらできあがり♪

食育メモ

電子レンジ加熱における注意

①破裂に注意!

- ウインナーや茄子、丸ごとの魚など皮がついているもの…

→加熱前に皮に切れ目を入れておきましょう。

- タラコや卵の黄身など、薄い皮がついているもの…

→竹串で数カ所、穴を開けてから加熱しましょう。

②ラップの活用法!

- ラップをかけるもの…蒸しもの、煮もの、カレー・シチューなど

- ラップをかけないもの…揚げもの、焼きもの、飲みもの、汁ものなど

