

無限キャベツ

【材料】

キャベツ	1/5～1/4玉程度
焼き肉のたれ	大さじ1と1/3
酢	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2



1. キャベツを洗ってちぎり600wで1分程度レンジで加熱
2. キャベツと調味料を袋に入れよく揉む
3. 全体に調味料が馴染んだら、冷蔵庫に入れておく

レンジで簡単

ブロッコリーとコーンの コンソメスープ

【材料】

ブロッコリー	6房程度 (1/2株)
コーン	30g
水	500ml
固形コンソメ	1個



1. ブロッコリーを洗ってちぎり600wで3分間程度レンジで加熱
2. 耐熱容器に半量の水と具材、固形コンソメを入れ600wで6分30秒程度加熱する
3. 残りの半量の水を沸騰させて加えよく混ぜたら器に入れる

ほっとする味

かぼちゃの茶巾絞り

【材料】

かぼちゃ 1/5～1/4程度(約220g)
砂糖 大さじ5と1/2(約50g)



1. かぼちゃを洗って600wで3分程度レンジで加熱
2. かぼちゃを袋に入れめん棒やすりこ木等をつぶす
3. 砂糖を袋に加えてよく揉んで混ぜる
4. 袋の端を切り、ラップの上に一口大に絞り出し、まるめる

苦手なピーマンにチャレンジ

ピーマン入り ミートボール

【材料】

豚ひき肉	200g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ピーマン	2個
たまねぎ	1/4個
油	大さじ1

ソース	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	濃口醤油	小さじ1
	ケチャップ	大さじ2



1. ピーマンのヘタと種を手で取り除き、洗って小さくちぎる
2. 玉ねぎの皮をむき、手で鱗片を分ける
3. フードチョッパーでピーマンと玉ねぎをみじん切りにする
4. お肉に塩コショウで下味をつけて混ぜ、粘り気が出たら、ピーマンと玉ねぎを加えてさらによく混ぜ、食べやすい大きさに丸める
5. 油を引いたフライパンでミートボールを焼く
6. ソースの調味料を混ぜ合わせ小鍋で温める
注意) ソースを直接熱いフライパンに入れると油跳ねするので注意してください
7. ミートボールが焼けたらソースの小鍋に移してソースを和え、お皿に盛りつける

～ 全部作れる工程表 ～

準備	<ul style="list-style-type: none"> 使用する食材を使う分だけ分ける 	スープ	<ul style="list-style-type: none"> 耐熱容器に半量の水と具材、固形コンソメを入れ600wで6分30秒程度加熱する
サラダ	<ul style="list-style-type: none"> キャベツを洗ってちぎり 600wで1分程度レンジで加熱 	ミート	<ul style="list-style-type: none"> お肉に塩コショウで下味をつけて混ぜ、粘り気が出たら、ピーマンと玉ねぎを加えてさらによく混ぜる、食べやすい大きさに丸める 油を引いたフライパンでミートボールを焼く ソースの調味料を混ぜ合わせ小鍋で温める ミートボールが焼けたらソースの小鍋に移してソースを和え、お皿に盛りつける
デザート	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃを洗って 600wで3分程度レンジで加熱 		
スープ	<ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーを洗ってちぎり 600wで3分間程度レンジで加熱 	スープ	<ul style="list-style-type: none"> 残りの半量の水を沸騰させて加えよく混ぜたら器に入れる
ミート	<ul style="list-style-type: none"> ピーマンのヘタと種を手で取り除き、洗って小さくちぎる 玉ねぎの皮をむき、手で鱗片を分ける フードチョッパーでピーマンと玉ねぎをみじん切りにする 	サラダ デザート	<ul style="list-style-type: none"> お皿に盛りつける
サラダ	<ul style="list-style-type: none"> キャベツと調味料を袋に入れよく揉む 全体に調味料が馴染んだら、冷蔵庫に入れておく 	完成	<ul style="list-style-type: none"> みんなでいただきます
デザート	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃを袋に入れめん棒やすりこ木等でつぶす 砂糖を袋に加えてよく揉んで混ぜる 袋の端を切り、ラップの上に一口大に絞り出し、まるめ冷蔵庫に入れておく 		