

● かんたんドリア

材料（1人分）

シチュー or カレーの残り 一人分
ご飯 茶碗1杯
とけるチーズ 20g

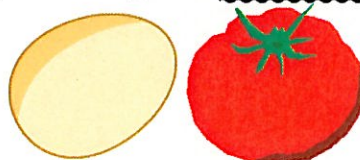


- 作り方 ① シチュー（カレー）にご飯を混ぜる。
② グラタン皿に入れ、チーズをのせオーブントースターで焼く。

○ 卵のココット

材料（1人分）

卵 1個 バター 小さじ1
トマト 1/4個 塩・こしょう 少々

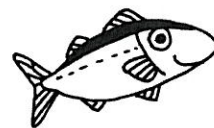


- 作り方 ① トマトをこまかく刻む。
② ココット（小さな耐熱容器）に、刻んだトマト・バター・塩・こしょうを入れて混ぜる。
③ ラップをしたら、電子レンジで1分あたためる。
④ 真ん中をくぼませて、卵を割って入れる。
⑤ 黄身が破裂しないように、竹串で小さな穴をあけておく。
⑥ もう一度ラップをして、電子レンジに入れ1分加熱する。

○ 鮭のホイル焼き

材料（1人分）

生鮭 1切 塩こしょう 少々
玉ねぎ 1/8個 マヨネーズ 大さじ1
しめじ 5~6本
ピーマン 1/4個



- 作り方 ① 鮭に塩こしょうをふっておく。
② 野菜は薄く切っておく。
③ アルミホイルに①の鮭をおき、その上に野菜をのせてマヨネーズをかけてキッチリくるみ、オーブントースターで20分焼く。

● サーモンのみそマヨネーズ

材料（1人分）

生鮭 1切 マヨネーズ 大さじ1
塩こしょう 少々 みそ 小さじ1
長ねぎ小口切り 大さじ1 砂糖 小さじ1/2

- 作り方 ① 鮭に塩こしょうをふっておく。ねぎと調味料を軽く混ぜておく。
② 耐熱容器に鮭を入れ、ねぎソースをかけ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジで2分加熱する。