

## ★1人暮らしのアイデアレシピ★

### 〈朝の簡単トースト〉

#### ●材料

- トースト 1枚
- ベーコン 2枚
- 卵 1個
- スライスチーズ 1枚
- マヨネーズ・ケチャップ 適量
- \*レタス・キュウリなどお好みで野菜もOK



#### ●作り方

- ①フライパンでベーコンを乗せ、すぐに卵を割り入れる
  - ②卵を突いてつぶしマヨネーズをかける
  - ③食パンを乗せ、軽く押さえる
  - ④卵がお好みの状態になったら裏返しチーズをのせる
  - ⑤パンの面を軽く焼き、ケチャップをかけて完成
- \*④～トースターでも良い感じに焼けるよ。

## ★1人暮らしのアイデアレシピ★

### 〈トントン丼〉

#### ●材料

- ごはん 150g
- 豚肉 80g
- タマネギ 小1個
- \*合わせたれ  
(めんつゆ 希釈大1さじ  
コチュジャン 大さじ1/4)



#### ●作り方

- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②豚肉と玉ねぎをたれに加えてレンジ600wで3～4分温める
- ③ご飯に乗せて、小ネギをのつけて完成

## ★1人暮らしのアイデアレシピ★

### 〈玉ねぎ丸ごとスープ〉

#### ●材料

- 玉ねぎ 小1個
- スライスハム 1/2枚
- ★コンソメ 1/2個
- ★水 1/2cup
- ★塩・こしょう 少々
- \*レタス・キュウリなどお好みで他の野菜を入れてもOK



#### ●作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、上に十文字の切り込みを入れる
- ②ラップをしてレンジ強で5分加熱する
- ③小さく切ったハムや★を加える
- ④ラップをしてレンジ強で3分加熱する

\*玉ねぎが大きいときは半分にしたり小さくしてもOK

## ★1人暮らしのアイデアレシピ★

### 〈キャベツとツナのレンジ蒸し〉

#### ●材料

- キャベツ 葉2枚(100g)
- ツナ缶 小1/2缶
- 市販のドレッシング お好みで



#### ●作り方

- ①キャベツは手でちぎるか、包丁でざく切りにする
- ②器にキャベツ、ツナを交互に重ねている
- ③ふんわりラップをしてレンジで2～3分加熱する
- ④お好みのドレッシングをかける

\*アレンジ\*

ツナ缶はベーコンに変えたり、ドレッシングをポン酢にしてもGood!

## ★1人暮らしのアイデアレシピ★

### 〈豚バラ肉と白菜のミルフィーユ鍋風〉

#### ●材料

- 豚バラ肉 60g
- 白菜 150g(2枚)
- 人参 30g(1/5本)
- ★水 50ml
- ★だし 小1/4
- ★醤油 小1
- ★塩 少々



#### ●作り方

- ①白菜の上に豚バラ肉、スライスした人参を重ね、その上に白菜を重ねる
- ②①を5cm幅に切りシリコンスチーマー(耐熱皿)に並べ、★を混ぜて野菜の上に回しかける
- ③フタ(ラップ)をして600wで10分間レンジにかける
- ④野菜が柔らかくなったらポン酢・ごまだれをかけて完成

## ★1人暮らしのアイデアレシピ★

### 〈ミルクチャウダー〉

#### ●材料

- 玉ねぎ……1/4個
- ミックスベジタブル…20g
- ベーコン……1枚
- サラダ油……小さじ1
- ★薄力粉…小さじ2
- ★塩・こしょう・各少々
- 牛乳……150cc



#### ●作り方

- ①玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切る。
- ②耐熱のマグカップに①とミックスベジタブル、サラダ油を入れて
- ③ラップをしてレンジで2～3分加熱する
- ④②に★を加えてよく混ぜ合わせてから牛乳を加える
- ⑤ラップをしなくて3分加熱する