



## 【パパッとサンドイッチ】

ざいりょう  
**⇒ 材料** (1人分) ⇒

- ・食パン (8枚切り)・・・1枚
- ・ツナ缶・・・大さじ2
- ・コーン缶・・・大さじ1
- ・スライスチーズ・・・1枚
- ・レタス・・・1枚
- ・マヨネーズ・・・少々

※お好みで、マーガリン、バター、ケチャップ、マスタード、トマト、きゅうりなどをいれてもよいです。

つくかた  
**⇒ 作り方** ⇒

1. レタスを洗って、水気を切り、一口大にちぎっておく。
2. 食パンよりやや大きめのラップを用意し、食パンを置く。チーズ、コーン、ツナ、マヨネーズ、レタスの順に置く。
3. 端から、クルクルと巻き寿司のように巻き、ラップであめを包むようにして両端をぎゅっぎゅっとひねる。

※半分に折りたたみ、ラップで包んでもよい。その時は、レタスの上にマヨネーズをかけてもよい。

## 【とん肉のレンジ蒸し】

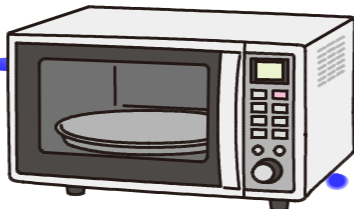
ざいりょう  
**⇒ 材料** (2~3人分) ⇒

- ・とり胸肉・・・200gくらい
- ・酒・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1

※お好みのドレッシングや焼き肉のたれなど。

つくかた  
**⇒ 作り方** ⇒

1. とり肉の皮をとる。
2. フォークでとり肉に穴を開け、耐熱ボールに肉を入れ、そこに酒・砂糖を入れ揉み込む。
3. ラップをかけ、600Wのレンジで7分加熱し、庫内に5分置いて中まで火を通す。
4. 冷めたら、包丁で切るか手でほぐす。



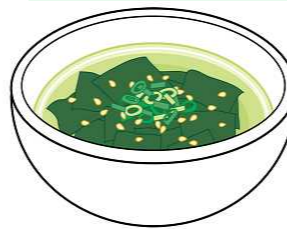
## 【誰でも簡単サラダ】

ざいりょう  
**⇒ 材料** (1~2人分) ⇒

- ・きゅうり・・・1本
- ・ツナ・・・1/2缶
- ・ごま油・・・少々
- ・ごま・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・少々

つくかた  
**⇒ 作り方** ⇒

1. きゅうりは洗ってヘタをとり、ポリ袋に入れ、めんぼうやビンの底などの硬い物でたたきわる。
  2. 1にAを入れ、揉み込む。
- ※ツナの代わりに、塩昆布、浅漬けの素などを使ってもよいです。



## 【パパッとスープ】

ざいりょう  
**⇒ 材料** (1人分) ⇒

- ・レタス・・・1枚
- ・ミニトマト・・・2こ
- ・コンソメ・・・小さじ1
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・みず水・・・200cc

つくかた  
**⇒ 作り方** ⇒

1. レタス・ミニトマトは洗って水気を切り、レタスは手でちぎっておく。
2. マグカップまたは、大きめの器に全ての材料を入れ、ラップをして3分電子レンジにかける。
3. 良くかき混ぜて出来上がり。

## 【カスタードクリーム】

ざいりょう  
**⇒ 材料** ⇒

- ・卵・・・1個
- ・薄力粉・・・大さじ2弱
- ・さとう・・・大さじ4
- ・牛乳・・・200cc
- ※バニラエッセンス・・・少々 (なくてもよいです。)

つくかた  
**⇒ 作り方** ⇒

1. ボールに卵を割りほぐし、砂糖、薄力粉をふるい入れてよく混ぜ、牛乳を注いで混ぜる。
2. ラップをして500Wのレンジで2分かけ、かき混ぜさらに2分かけてかき混ぜる。ゆるいようなら30秒ずつ加熱する。最後に、バニラエッセンスを数滴入れ混ぜる。

