



電子レンジでフルコース

電子レンジだけでできる、とっても簡単なレシピをいくつか紹介します。自炊の参考にしてみてくださいね！(ぼたん・紅梅)

はみだし
すてーじ

「刀狩り令」と「ガリレオ・ガリレイ」ってなんか似てる
⇒言われて初めて「がりれい」が共通していることに気がきました。

(文・3 後輩A)
(この2つを比較したあなたに脱帽；編)

Menu

メインディッシュ (肉) ～Meat～

スープ ～Soup～

豚肉ミルフィーユ

ポタージュ

メインディッシュ (魚) ～Fish～

ライス ～Rice～

白身魚のトマト煮風

ピラフ風混ぜご飯

サラダ ～Salad～

デザート ～Dessert～

かぼちゃのサラダ

リンゴのコンポート

豚肉ミルフィーユ

Main dish Meat



【材料 (2人分)】

キャベツ1/4玉・豚肉 (薄切り) 150g
コンソメ (固形) 2個
水1カップ・塩こしょう適量

【作り方】

- ①深い容器に水とコンソメを入れ、レンジで3分加熱し、よく溶かす。
- ②①にキャベツと豚肉を交互に重ねてひたし、レンジで7分加熱する。
- ③出てきたアクを取り除き、塩こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

白身魚のトマト煮風

Main dish Fish



【材料 (2人分)】

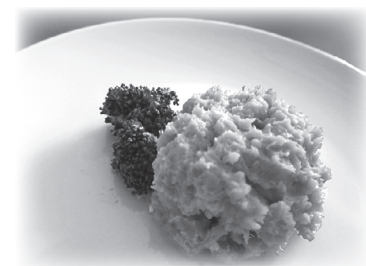
白身魚2切れ・しめじ1袋
コンソメ (固形) 1個・水1カップ
ケチャップ大さじ2・塩こしょう適量

【作り方】

- ①水とコンソメ、ケチャップを混ぜてレンジで3分加熱する。
- ②白身魚としめじを①にひたすようにしてレンジで8分加熱する。
- ③塩こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

かぼちゃのサラダ

Salad



【材料 (2人分)】

かぼちゃ1/4個
ブロッコリー1/4株
塩こしょう適量・マヨネーズ適量

【作り方】

- ①かぼちゃにラップをかけ、レンジで10分加熱し、皮からくりぬいてつぶす。
- ②①にマヨネーズ、塩こしょうを加え、よく混ぜて皿に盛る。
- ③レンジで5分加熱したブロッコリーを②のかぼちゃの横に添える。

ポタージュ

Soup



【材料 (2人分)】

じゃがいも中2個
コンソメ (固形) 1個
水1/2カップ・牛乳1/2カップ

【作り方】

- ①皮をむいたじゃがいもをさいの目切りにして、レンジで6分加熱する。
- ②①に水と牛乳、コンソメを加え、さらにレンジで3分加熱する。
- ③②をスプーン等でじゃがいもをつぶしてよく混ぜ、器に注ぐ。

ピラフ風混ぜご飯

Rice



【材料 (2人分)】

ご飯茶碗2杯・シーフードミックス (冷凍) 1/2カップ
A：〔コンソメ (固形) 1個・ミックスベジタブル (冷凍) 1/2カップ〕
水1/3カップ・塩こしょう適量・バター10g

【作り方】

- ①Aが水に浸るように容器に入れ、レンジで3分加熱する。
- ②①にシーフードミックスを加え、さらにレンジで3分加熱する。
- ③②と溶かしたバターをご飯に混ぜ、塩こしょうで味を調える。

リンゴのコンポート

Dessert



【材料 (2人分)】

リンゴ1個
砂糖大さじ3
水1カップ

【作り方】

- ①リンゴは皮をむき、8等分する。
- ②切ったリンゴが浸るくらいの水を入れ、その上から砂糖を均等に振りかける。
- ③電子レンジで5分加熱する。加熱したら粗熱を取って完成。

はみだし
すてーじ

学期始めにあふれる人々はどこに消えるのか。
⇒神隠しにあったのでしょうか。

(農・4 もみじまんじゅう)
(心配しなくても7月には戻ってきますよ；編)