

火事知らずのおひとりさまメニュー

島根県立大学 出雲キャンパス公開講座

2018.9.26(水)

看護栄養学部健康栄養学科

今中美栄 世良希美

電子レンジで作る簡単バランスメニューを紹介します！

「食事を作るのがおっくう」「食べるのがめんどろ」と思っておられる方、
食べながらおしゃべりしながら、手軽に楽しく作って美味しく食べましょう！



使うのは、
ほぼジップロック
コンテナーだけ！



◎かんたん豚汁

◎混ぜるだけ栗ごはん



上手くいけば、
ほぼ5分以内で
できるはず？！



◎ちょっと変わった卵焼き

◎カルボナーラ風うどん



冷凍食品、
レトルトを使って
簡単に！



◎ナスとピーマンの味噌かけ

◎少しだけ力が必要スイートポテト

♪お疲れ様でした、お楽しみいただけましたでしょうか。ぜひまた作ってみてください♪

電子レンジで作る簡単 バランスメニューレシピ

◎混ぜるだけ栗ごはん

- ・甘栗
- ・白ご飯

- ①甘栗をレンジで温める。
 - ②温かい白ご飯に甘栗を混ぜる。
- * お好みで黒ゴマを。

◎かんたん豚汁(またはけんちん汁)

- ・レトルトの具材セット
- ・ボトルだし味噌
- ・豚肉(または無し)

- ①だし味噌を水で溶く。
- ②すべての材料を合わせる。
- ③電子レンジで温める。



◎カルボナーラ風うどん

- ・冷凍うどん
- ・ベーコン
- ・ホワイトソース
- ・黄身

- ①冷凍うどんの上に切ったベーコンを乗せて、レンジで温める。
 - ②ホワイトソースをかけてレンジで温める。
 - ③黄身を混ぜる。
- * お好みでコショウ、チーズ、パセリ(乾燥)を。

◎ちょっと変わった卵焼き

- ・卵
- ・ツナ缶
- ・アーモンド
- ・マヨネーズ

- ①容器にラップをひく。
 - ②材料全て入れて混ぜ、レンジで温める。
 - ③ラップをくるっと巻く。
- * お好みで黒コショウを。

◎少しだけ力が必要スイートポテト

- ・さつまいも
- ・牛乳
- ・砂糖

- ①さつまいもをレンジで温める。
- ②全ての材料を入れて、こねる。



◎ナスとピーマンの味噌かけ

- ・ナス
- ・ピーマン
- ・ゴマ油
- ・チューブ田楽味噌

- ①野菜をレンジで温める。
 - ②味噌をかける。
- * お好みで白ゴマを。