

ミートボール

材料（1人分）

合いびき肉 …… 70g
たまねぎ …… 大さじ1
にんじん …… 大さじ1
かたくり粉 …… 小さじ1
（たれ）
こい口しょうゆ …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
ケチャップ …… 小さじ1

作り方

- ① たまねぎはみじん切り、にんじんはすりおろしておく。
- ② 合いびき肉に①の野菜とかたくり粉を加えてよく混ぜる。4等分にして丸める。
- ③ 耐熱容器にたれの材料を入れて混ぜる。その中に②のミートボールを入れて、たれをからめる。
- ④ 電子レンジで4分加熱する。

短時間で手づくりの
ミートボールが作れます。



ポテトサラダ

材料（1人分）

じゃがいも …… 100g
にんじん …… 20g
パセリ …… 少々
マヨネーズ …… 小さじ2
塩 …… 少々
こしょう …… 少々

作り方

- ① じゃがいもは乱切り、にんじんはうすめのいちよう切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器にじゃがいもとにんじんを入れ、水（大さじ1程度）入れる。
- ③ 電子レンジで4分程度加熱する。
- ④ 汁気をきり、調味料とパセリを加えて混ぜる。

野菜が苦手・・・
という人もツナの味
で野菜がおいしく食べら
れます。他の野菜でもお
いしいですよ。



さけのチーズ焼き

材料（1人分）

さけ（生）・・・ 1切れ
粉チーズ・・・ 小さじ2
小麦粉・・・ 小さじ1/2
塩・・・・・・・・・・ 少々

作り方

- ① さけは食べやすい大きさに切る。両面に塩をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 耐熱容器にさけ入れ、粉チーズをふる。
- ③ 電子レンジで4分加熱する。



粉チーズを使うことで、カルシウムが多く摂れます。チーズには塩分があるので使用する塩の量に注意しましょう。



ぶりの照り煮

材料（1人分）

ぶり・・・・・・・・・・ 1切れ
かたくり粉・・・ 小さじ1/2
緑ピーマン・・・・・・ 30g
赤ピーマン・・・・・・ 30g
（たれ）
こい口しょうゆ・・・ 小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1
水・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

作り方

- ① ぶりはペーパータオルにはさんで水分をとる。かたくり粉をまぶしておく。
- ② ピーマンは種をとり、一口大に切る。
- ③ 耐熱容器にたれの材料を入れて混ぜる。ぶりを入れてその上にピーマンをのせ、ふたを置いて電子レンジで2分加熱する。

ぶりにかたくり粉をまぶすことで、調味料が全体にからみやすくなります。

