

お弁当レシピ ✨

～さけのチーズ焼き／ほうれん草のソテー／さつまいもの甘煮～

2009年2月号 掲載
「お弁当箱には幸せいっぱい」
を作ってみました！！



さけのチーズ焼き (1人分182kcal)

- ① 鮭を3等分にし、塩コショウをふり、小麦粉小さじ1/2をまぶす。
- ② クッキングシートを敷いた耐熱皿に置き、粉チーズ小さじ1をかける。
- ③ ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱。



ほうれん草のソテー (1人分38kcal)

- ① ほうれん草1/2束を2、3cm幅に切り、耐熱容器に入れる。
- ② 水大さじ2をかけてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱。
- ③ 取り出し、水を注いで冷まして固く絞る、アクを抜く。
- ④ サラダ油小さじ1/2と塩コショウを少々ふって、混ぜる。



さつまいもの甘煮 (1人分66kcal)

- ① さつまいも50gは皮つきで7mm幅で輪切りにし、水洗いする。
- ② 耐熱容器に砂糖と水を各大さじ1、塩少々を溶かす。
- ③ さつまいもを上下に返しながら加え、ラップをし、電子レンジで1分加熱。



プラスもう1品 ✨ ミントマトのアレンジ 3種

ミントマトのチーズサンド

ミントマトのヘタを取り、横半分にカット。スライスチーズを挟んで、ピックで留める。



ミントマトのベーコン巻き

ベーコンは縦長に半分に切り、ミントマトに巻き付けて、爪楊枝で留める。塩コショウをして、オーブントースターで、4、5分焼く。

ミントマトのツナマヨサラダ

ミントマトのヘタを取り、水気をよく拭く。ツナ缶1缶とマヨネーズ大さじ1とミントマトを和える。