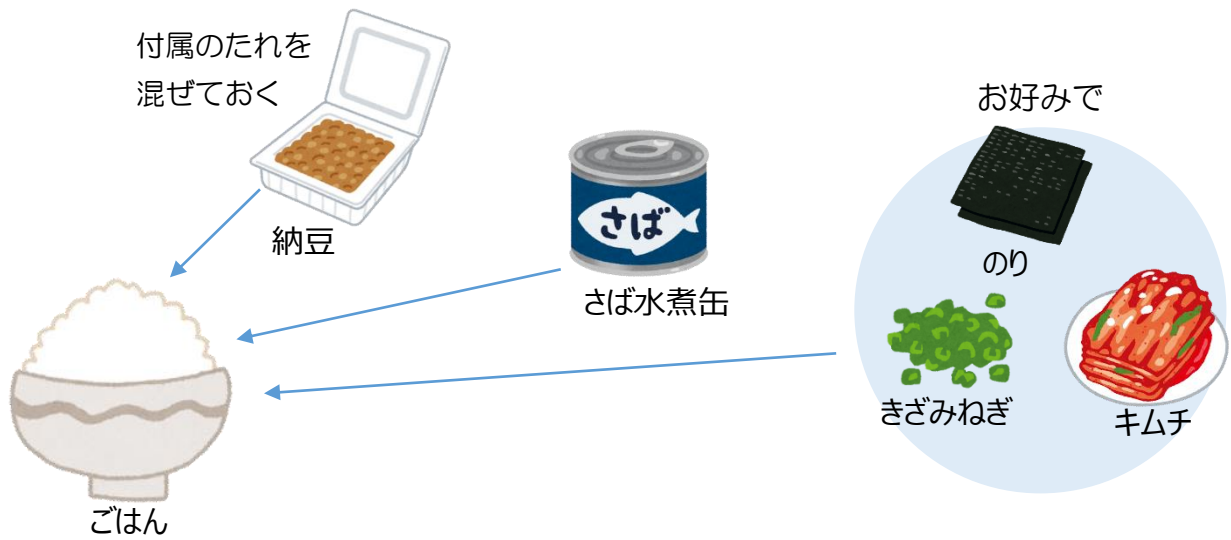


おうちで簡単にできる料理を集めました。包丁もコンロも使いません。お好みの食材を加えたり、アレンジも自在です。ぜひお試しください。

ひっぱり丼

主食

主菜

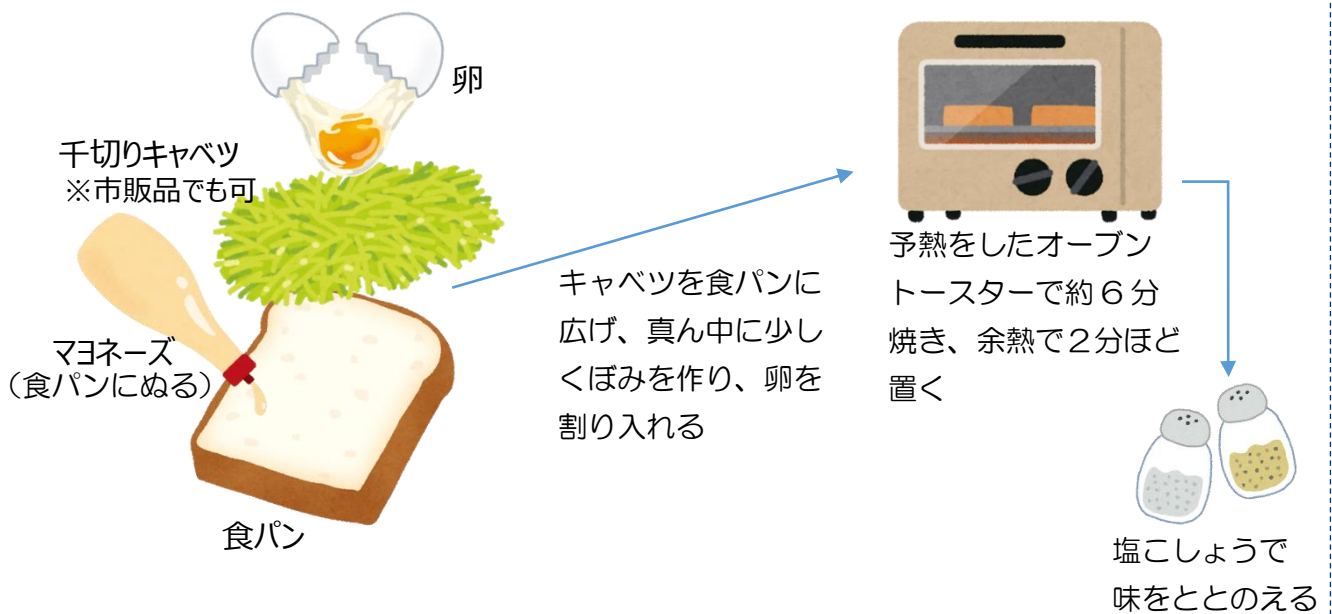


キャベたまトースト

主食

主菜

副菜



ちくわキャベツ煮

主菜

副菜



①キャベツ

手でちぎる
または
カット野菜



②ちくわ

食べやすい
大きさに
ちぎる



③めんつゆ (少量)



耐熱容器

①②③の順に皿に入れる



ラップをして、キャベツが
しんなりするまで電子レ
ンジで温める

野菜のおかずサラダ

主菜

副菜



冷凍野菜
(解凍したもの)



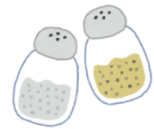
ツナ缶詰



大豆水煮



マヨネーズ



塩こしょう

ブロッコリー
ほうれん草
など



全て入れて
和える

おてがる蒸しパン

その他



ホットケーキミックス
100g



水または牛乳
100ml

お好みで



レーズン
チーズ



耐熱容器

※生地は2倍近く
膨らみます



ふんわりとラップをして
電子レンジで3分加熱