

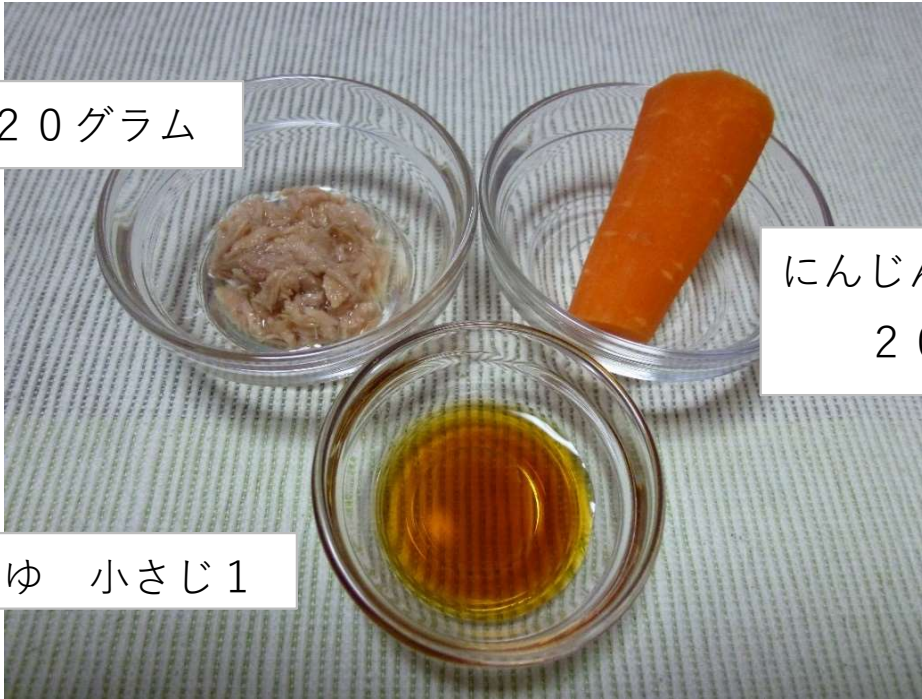
# ツナごはん

## 【ざいりょう (ひとりぶん)】

ツナ 20グラム

にんじん  
20グラム

めんつゆ 小さじ1



## 【つくりかた】

1 にんじんは、スライサーでせんぎりにし、ラップをしてでんしレンジで2ふんあたためます。



2 ツナ・めんつゆを入れて、さらに1ふんあたためます。



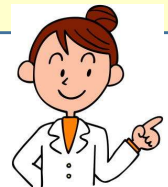
3 ごはんとまぜます。



4 ごはんちゃわんにもって、できあがり。



グリーンピースやコーンを入れると、いろどりがよくなります。



# スクランブルエッグ

## 【ざいりょう (ひとりぶん)】

たまご 1こ

クリームコーン  
20グラム



こしょう・しお・ちゅうかだし しょうしょう

## 【つくりかた】

1 たまごはといで、ざいりょうを入れて混ぜます。



2 ラップをしてでんしレンジで30びょうあたためます。とりだして、スプーンで混ぜます。これを3かいくりかえします。



3 うつわに入れて、できあがり。



バターやぎゅうにゅうを入れると、こくが出てきます。  
でんしレンジによって、あたためるじかんをちょうせいしてください。



# なすのおひおたし

## 【ざいりょう (ひとりぶん)】

なす 1ほん

かつおぶし  
しょうしょう



めんつゆ 大さじ1

ごまあぶら  
小さじ1

## 【つくりかた】

1 なすは1センチはばにきって、みずにつけておきます。



2 うつわになすとちょうみりょうを入れて、でんしレンジで2ふんあたためます。まぜてから、うえからかつおぶしをかけます。



なすは1センチはばにほうちょうできます。じぶんではむずかしいときは、おうちのひとにきってもらいましょう。

なすのほかにも、ほうれんそうやキャベツなど、いろいろなやさいで作ってみてください。ざいりょうによって、でんしレンジのあたためるじかんがかわります。



# えのきのちゅうかスープ

## 【ざいりょう (ひとりぶん)】

にんじん 20グラム

えのきだけ  
20グラム

しお・こしょう・白ごま しょうしょう

## 【つくりかた】

1 にんじんは、スライサーでせんぎりにし、ラップをしてでんしレンジで2ぶんあたためます。



2 えのきだけを入れて、さらに1ぶんあたためます。



3 うつわにざいりょうを入れて、おゆをそそぎます。



4 よくかきまぜて、できあがり。







