

第4回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

①魚のマヨパン粉焼き

◎材料(1人分)

魚切り身(白身魚・鮭)	1切れ
塩コショウ	少々
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	大さじ2

◎作り方

①魚の水気をふき取り、塩コショウを振り、味を付ける。



魚の切り身を使う事で下処理も
楽にできます☆

②マヨネーズとパン粉を混ぜ合わせる。

③2を魚の両面に塗る。



フライパンでなくても、オーブン
トースターでも焼くことができま
す！

④フライパンを熱し、皮面から中火で3分焼く。その後パン粉に焼き目が付いたらひっくり返して蓋をして、弱火で5分程焼く。

〈☆パン粉焼きのアレンジレシピ〉

カレー粉・すりおろしニン
ニクを混ぜてカレー風味

粉チーズ・パセリを
加えてチーズ風味

マスタードを加えて
ピリ辛風味

第4回 ワイワイおしゃベリクッキングレシピ

②トマトと小松菜のイタリアン焼き

◎材料(1人分)

小松菜 1/2 束(100g)、	1/2 束(100g)
ミニトマト	3.4 個
チーズ	適量
オリーブオイル	適量
塩コショウ	少々
お好みのハーブ(パセリ・オレガノなど)	少々

◎作り方

①小松菜は根元を切り落とし、4 cm幅に切る。トマトは半分に切る。



耐熱皿(オーブントースター対応皿)に小松菜入れて電子レンジで 600w で 2 分加熱する。

②オーブントースター対応皿に小松菜、トマトを並べる。

③最後に上からチーズ、オリーブオイル、ハーブ(あれば)、塩コショウをのせてオーブントースターで強火で 4 分焼く。

☆他にも！美味しいレンジレシピ☆

クレイジーソルト・ハーブソルトなどを使っても美味しいです！

★和風お浸し★

水・みりん・しょうゆと一緒にレンジで加熱してお浸しに！

★中華風ナムル★

ごま油・めんつゆと和えてナムルに！

第4回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

③ニンジンのヒラヒラサラダ

◎材料(1人分)

ニンジン	1/2本
オリーブオイル	大さじ1/2
酢またはレモン汁	大さじ1/2
塩	少々(お好み)
砂糖	小さじ1弱

◎作り方

①ニンジンはピーラーで薄切りにする。(なければ薄切り)



②耐熱皿に入れてラップをして、電子レンジで600wで1分半加熱する。

③酢(またはレモン汁)・オリーブオイル・塩・砂糖を混ぜる。

④水切りをしたニンジンに③を混ぜ合わせる。

作り置きで1週間ほど冷蔵保存できます☆時間が経つほどより味がしみこみます。

【余った時の活用方法】

☆パンにはさんでサンドイッチに！

☆小麦粉・チーズと混ぜて焼いてガレット風に！

【アレンジレシピ☆】

★粒マスタード…ドレッシング
に、粒マスタードを加える

★ドライフルーツ・ナッツ…
レーズン、くるみ、アーモンドなど。ナッツは無塩のもので！

★ヨーグルト(オススメ！)
…はちみつ・レモン汁と合わせてデザート風に