

第7回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

①フレンチトースト

◎材料(1人分)

| | |
|-----------------|-------|
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 90 cc |
| 食パン(4枚または5枚切り) | 1枚 |
| バター | 適量 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| メープルシロップ、はちみつなど | お好み |

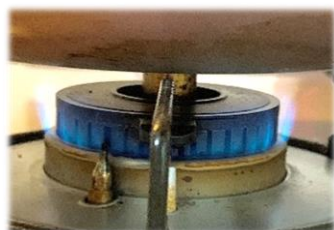
◎作り方

- ①ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜ、卵液を作る。
- ②食パンは半分(または4等分)に切る。
- ③耐熱皿に卵液を入れて食パンを浸す。



500wの電子レンジで片面1分(600wで50秒)あたため、ひっくり返してまた1分温める。

- ④フライパンにバターを熱し、極弱火であたためる。



(火加減参照)

- ⑤パンを入れ蓋をして5分蒸し焼き、裏返して5分蒸し焼きにする。



- ⑥お好みで上から砂糖、メープルシロップ、はちみつなどをかける。

第7回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

②レンジでラタトゥイユ

◎材料(1人分、作り置き可)

| | |
|-------------|---------|
| トマト | 1個 |
| なす | 1本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| ベーコン(ウインナー) | 1枚(1本) |
| ☆ケチャップ | 大さじ1と半分 |
| ☆オリーブ油 | 大さじ2 |
| ☆砂糖 | 小さじ1弱 |
| ☆コンソメ顆粒 | 小さじ1 |
| ☆塩 | 少々 |
| ☆にんにくチューブ | 1cm程 |

◎作り方

①ナス、トマト、玉ねぎは1.5～2cmの角切りにする。ベーコン(ウインナー)は一口大に切る。



<https://oceans-nadia.com/>

②大きめの耐熱皿に☆調味料(ケチャップ、オリーブ油、砂糖、コンソメ顆粒、塩、にんにくチューブ)を入れて全体にいきわたるよう軽く混ぜる。上からふんわりとラップをかける。



<https://oceans-nadia.com/>

③電子レンジ 600w で 8分加熱する。(500w で 9分 30秒、700w で 6分 30秒)

④よく混ぜ合わせて少し冷ましておく。



第7回 ワイワイおしゃべりクッキングレシピ

③即席洋風スープ

◎材料(1人分)

| | |
|---------------|-------|
| サニーレタスもしくはレタス | 1枚 |
| トマト | 10g |
| とろけるチーズ | 少量 |
| コンソメ顆粒 | 小さじ1 |
| 塩こしょう | 少々 |
| 熱湯 | 150ml |

◎作り方

①トマトは角切りにして、レタスは手で一口大に小さくちぎってマグカップに入れる。



<https://www.kurashiru.com/>

②150mlのお湯を沸かす。

③①にとろけるチーズ、コンソメ顆粒を入れて、熱湯を注ぎ、よくかき混ぜる。



④5分程蓋をして保温する。