

野菜たっぷり目玉焼き(主菜)



材料 4 人分

キャベツ	1/8 個 (120g)
人参	1/5 本 (30g)
ピーマン	小 2 個 (60g)
しめじ	1/2 パック (50g)
コーン	20g
卵	4 個
油	少々
塩こしょうなど	お好みで

- ①キャベツ、人参、ピーマンは千切りにする。
 - ②しめじは石づきをとってほぐす。
 - ③フライパンに油をひき、野菜、しめじ、コーンを広げ入れる。その上に卵を割り入れる。
 - ④水大さじ 2 を回し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ※味付けはしていないので、お好みで塩こしょうやポン酢などをかけてください♪

なすの豚肉巻き(主菜)



材料 4 人分

豚ロース薄切り	16 枚	
塩こしょう	適量	
なす	2 本 (280g)	
小麦粉	適量	
青しそ	8 枚	
A	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	濃口醤油	大さじ 2
	梅干し	2 個
水	大さじ 4	

- ①なすは縞目に皮をむき、縦に 4 等分、横に半分に分けて、水にさらしておく。
※1 本のなすを 8 等分にする。
- ②青しそはせん切りにする。
- ③キッチンペーパーでなすの水気をふきとり、小麦粉を薄くまぶす。
- ④豚肉を広げて塩こしょうを軽く振り、なすを巻いたら、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで (600w) 3~4 分加熱する。
- ⑤A を混ぜ合わせ、電子レンジ (600w) で 1 分加熱する。
- ⑥お皿になすの豚肉巻きを並べ、タレをかけ、青しそを散らす。

鶏むね肉と野菜のみそマヨ炒め(主菜)



材料 4 人分

鶏むね肉	300g	
[みそ	大さじ 2
	マヨネーズ	大さじ 2
アスパラガス	3 本 (60g)	
長ねぎ	1/2 本 (60g)	
ごぼう	1/2 本 (60g)	
ピーマン	小 2 個 (60g)	
パプリカ	1/4 個 (40g)	
油	大さじ 1	

- ①アスパラ、長ねぎ、ごぼうは斜め切り、ピーマン、パプリカは細切りにする。
- ②ごぼうは電子レンジ (600w) で 2 分加熱する。
- ③鶏むね肉は皮を取り除き、一口大のそぎ切りにする。みそとマヨネーズをビニール袋に入れてよく揉みこむ。
- ④フライパンに油を熱し、③の鶏むね肉を弱めの中火で軽く両面に焼き目をつける。切った野菜を加えて一緒に炒める。