

爆速ピーナツバターチキン

【材料（4人分）】

玉ねぎ	1 / 2 個
にんにく	1 片
生姜	1 片
バター	20 g
鶏もも肉	300 g
トマト缶	1 缶
ピーナツバター	60 g
コンソメ	大1
カレー粉	大2
塩	少々

【つくり方】

- ① 玉ねぎ、ニンニク、生姜をバターで炒め
塩をした鶏もも肉も炒める
- ② ①にトマト缶、ピーナツバター、コンソメを
入れ、とろみが出るまで煮込む
- ③ ②にカレー粉を入れ、軽く煮込み、完成！



レンチンチャーシュー

【材料（3人分）】

豚肩ロースブロック	320g
小ねぎ	少々
わさび	少々
★白だし	大さじ1と1/2
★塩	小さじ1/3
★水	大さじ4
★酒	大さじ2
★にんにく	2片

【つくり方】

- ① 豚肉と★を耐熱容器に入れ、レンジ600Wで5分加熱
- ② 豚肉を返し、レンジ600Wで5分加熱後粗熱をとる
- ③ 豚肉をカットし、小ねぎをかけ、好みてわさびを添える



チーズかき玉スープ

【材料（1人分）】

★卵	1個（常温にしておく）
★粉チーズ	大さじ2
★パン粉	大さじ2
★コンソメ	小さじ1
熱湯	250cc
黒胡椒	少々

【つくり方】

- ① スープ皿に★を入れ、よく混ぜる
- ② ①に熱湯250ccを注ぎ、さらによく混ぜる
- ③ 仕上げに黒胡椒を振って、完成！



レンチンザワークラウト

【材料（4人分）】

キャベツ	1 / 4 玉
ベーコン	40 g
塩	小さじ 1 / 3
★酢	大さじ 1 と 1 / 2
★砂糖	小さじ 2
★味の素	3ふり
★黒胡椒	少々
粒マスタード	少々

【つくり方】

- ① キャベツは千切り、ベーコンは1 cm幅に切る
- ② キャベツに塩、ベーコンを入れ混ぜ、ラップし、レンジ600Wで3分加熱し、水気を絞る
- ③ ②に★を混ぜ、粒マスタードを添える

