

☆レシピ紹介☆

♪ウインナーのロールキャベツ

【材料】

- ・キャベツ1枚 ・ウインナー3本 ・コンソメスープ150g
- ・塩、こしょう少々

【作り方】

- ①キャベツは、ウインナーの長さになるよう横幅をそろえて切る。
- ②フライパンにコンソメスープを沸かし、キャベツとウインナーを茹でる。
※茹でる具合の目安はウインナーの皮がプリッとキャベツがしんなりするくらい！
- ③茹で上がったら取り出して、水気をよく切る。ウインナーでキャベツをくるくる巻いたら完成♪



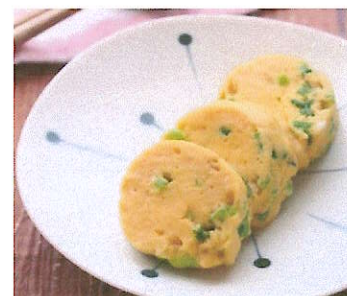
♪卵1個とレンジで、ふんわりしっとりたまごやき

【材料】

- ・卵1個 ・片栗粉小さじ1/2 ・砂糖小さじ1 ・しょうゆ小さじ1/4
- ・水大さじ1 ・ねぎ10g

【作り方】

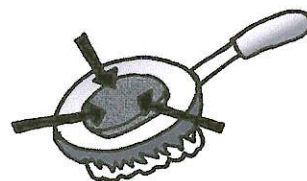
- ①ボウルに材料をすべて入れて混ぜる。(ねぎは小口切りにして加える)
 - ②耐熱容器にラップをしき①を流し入れる。
 - ③上にラップはかけず、レンジ(600W)で50秒、一旦取り出しおはしで混ぜ再び20秒加熱する。(ラップを破らないように注意!!)
 - ④熱いうちに容器にしていたラップで包み、両端でしばってキャンディ上にして形を整えあら熱が取れるまで冷ます。冷めたら、切り分ける。(やけどしないように気をつけてね!)
- ※加熱時間やレンジの機種によって、時間が異なる場合があるため様子を見て調整しながら、しっかり熱を通そう。



おいしく、安全に…夏のお弁当 3つの鉄則

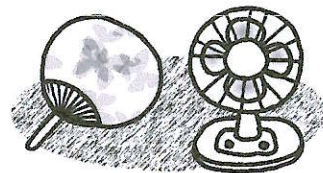
1：しっかり加熱する。

さい きん
細菌をやっつけるために、しよく ざい
食材の
中心部の温度75℃で1分以上加熱。



2：冷ましてから詰める。

ごはんやおかずが温かいまま詰めると、
すい てき
水滴が発生し、さい きん はん しょく
細菌繁殖の原因に。



3：水分の多いおかずはNG！

野菜は加熱し、味付けした後、
しっかり水気を切ってから詰めます。

