

## レンジでとりそぼろ

材料 2人分

・とりひき肉 150g

・焼き肉のたれ 大さじ2

1. 耐熱容器に材料を全部入れてひき肉を

ほぐしながら混ぜる。

2. ふんわりとラップをして、レンジで1分加熱する。

1度取り出し、はしやフォークでよくほぐしたらさらに1分30秒  
加熱する。



3. レンジから取り出しそくほぐしたらできあがり。



## 三色丼を作ろう

1. どんぶりにごはんをよそう。



2. ごはんの上に小松菜、炒り卵、とりそぼろをのせて  
できあがり！！



さんしょくどんにみそ汁と野菜サラダをそえれば、バランスの取れた  
食事のできあがり！！



## ひがしねMAMMA ジュニア

### 電子レンジを使ってみよう



=もくじ=

電子レンジの使い方

レンジで小松菜のおひたし

レンジで炒り卵

レンジでとりそぼろ

三色丼を作ろう



4. いつも牛乳と一緒に卵と一緒に温めたりする。



3. おひたしと一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



2. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



1. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



材料 2人分



卵



5. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



4. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



3. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



2. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



材料 2人分



1. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



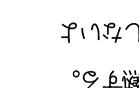
材料 2人分



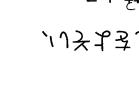
1. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



材料 2人分



1. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



材料 2人分



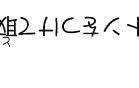
1. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



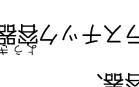
材料 2人分



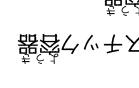
1. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



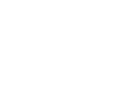
材料 2人分



1. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。



材料 2人分



1. いつも牛乳と一緒に温めたりする。玉ねぎの温め方。

卵