

◆代替食材：グリーンアスパラ→胡瓜

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

●とろ〜りチーズのやわらかピザチキン

材料	2人用	3人用	4人用
レンジでチキン	220g	330g	440g
ステーキ (冷凍)	2 枚	3 枚	4 枚
完熟トマトのソース	1 袋	1 1/2袋	2 袋
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
サニーレタス又葉野菜	適量	適量	適量

●さっぱりマカロニサラダ

材料	2人用	3人用	4人用
ポークハム	2 枚	2 枚	3 枚
マカロニ	40g	60g	80g
胡瓜	1/2本	1 本	1 本
人参	30g	40g	60g
さとう	小 1/3	小 1/2	小 2/3
塩	小 1/3	小 1/2	小 2/3
A 酢	大 1 1/3	大 2	大 2 2/3
サラダ油	大 2/3	大 1	大 1 1/3
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

作り方

ア ②で使用する湯を沸かす。

① 胡瓜…小口切り→塩少々で塩もみ→水気を絞る

人参…いちょう又半月切り

ハム…食べやすく切る

② マカロニ…塩少々を加えたアの湯で約 4 分ゆでる
(途中、人参を加える)→水気をきる

③ チキンステーキ…凍ったまま耐熱器にのせ、ラップをせずに電子レンジ加熱
(目安として 2 枚約 4 分)

④ サニーレタス…ちぎる

⑤ チキンステーキにソースをかけてチーズをのせ、ラップをせずに再び電子レンジで加熱し、サニーレタスと共に盛る。(目安として 2 人用約 1 分～1 分 30 秒、チーズが溶けるまで)

⑥ A を合わせ、②、ハム、胡瓜をあえる。