レンジで簡単　パパット　朝食メニュー

＊材料は１人分です。

レンジで簡単サラダうどん

材料：冷凍うどん　１玉　　ささみ　１本　　なす　1/２本　　水菜　1/２株
　　めんつゆ　適量　　白ごま　適量　　塩　少々　　料理酒　小さじ1

作り方：①なすのへたを取り、つまようじで１０ヶ所くらし刺し、ラップで包む。レンジ（500W）で２分くらい加熱する。なすがやわらかくなったら、ラップをはずして冷ましておく。
②ささみを耐熱皿に並べ、塩と酒をまぶす。ラップをして、レンジ（500W）で２分加熱する。ささみの上下を返して、さらに１分加熱する。
③なすが冷めたら、たてに手でさいておく。
④ささみも、あら熱がとれたら手でさく。
⑤水菜は、３㎝の長さに切ってあらい、水気をきっておく。
⑥冷凍うどんを表示通りにレンジで加熱する。ザルにあげ、水で冷やし、水気をきって器にもる。
⑦うどんの上に水菜、なす、ささみをもりつけ、めんつゆをかける。白ごまをふりかければ完成。

夏バテ防止さっぱりもずく酢

材料：もずく酢　６０ｇ　　オクラ　１～２本　　トマト　1/３個　　塩　ひとつまみ

作り方：①オクラは塩をふり、板ずりをし、流水で洗う。耐熱皿にふんわりラップをかけて、レンジで３０秒くらい加熱する。

巨ほうヨーグルト

材料：カスピ海ヨーグルト　100ｇ　　巨ほう　３粒

作り方：①巨ほう２粒の皮をむき、かるく刻む。残り１粒については、半分に切る。
②ヨーグルトと刻んだ巨ほうをまぜ合わせる。
③半分に切った巨ほうをトッピングし、完成。