

かんたんだけど

えいようまんてん

栄養満点クッキングに

ちょうせん！



はじめてでもOK！ 火を使わないかんたん料理

- もろこしバター
- ちくわのきゅうりづめ



レンジやトースターを使って、おいしい料理

- たまごのココット
- じゃがいもとベーコンの重ね焼き
- ブロッコリーのベーコン焼き



なべやフライパンも使って、本格料理

- ベーコンの野菜巻き
- ツナのピーマンカップ焼き
- スパニッシュオムレツ



お料理マスター！ 栄養のバランスも考え、一食分をつくろう

- ツナバーグ
- ひじきととうもろこしの煮物
- 焼きふたと野菜のキッシュ
- キャベツのハムロール
- 肉じゃが
- チンゲンサイのさっといため