

男性料理教室

オレに任せろ!!

かんたんランチ

令和3年12月4日(土)

パタパタ・ランチ

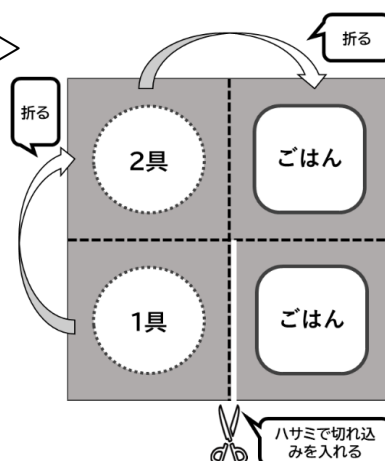
【材料】 (1人前)

- のり 1枚
- ごはん 1人分
- きゅうり 1/4本
- 青しそ 1枚
- 卵 1個
- カニカマ 2本
- マヨネーズ 少々
- ふりかけ 少々

【作り方】

- ①きゅうりを薄くスライス。
- ②カニカマを縦にさく。
- ③油を敷き熱したフライパンに卵を入れ、目玉焼きを作る。
- ④これらの材料を切り込みを入れたのりに置いていき、閉じて完成。

<イメージ>



クリーミーなポテトサラダ

【材料】 (1人前)

- ポテトフレーク 10g
- 湯 20ml
- 牛乳 20ml
- バター 2.5g
- 塩・コショウ 少々
- コーン 少々
- 玉ねぎ(薄切り) 少々
- きゅうり(薄切り) 少々

【作り方】

- ①湯を沸かし、牛乳・バターを加える
- ②ポテトフレークに①を混ぜ合わせ、塩・コショウで味をととのえる。
- ③コーン・きゅうり・玉ねぎを加える

