



## テーマ：パッククッキングをやってみよう！

この2品をパッククッキングで作ります！

### <オムレツ>

材料：2人分

- 卵 …………… 100g(2個)
- 牛乳 …………… 大さじ1
- 玉ねぎ …………… 20g
- スライスチーズ… 18g(1枚)
- スライスハム …… 10g(1枚)
- こしょう …………… 少々

※今日は2パック作ります。  
※お好みでケチャップを添えます。

#### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにして、長さを半分に切る。チーズとハムは縦1cm×横1cmに切る。
- ② 耐熱性のポリ袋に卵を割り入れ、よく混ぜる。牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②の袋に玉ねぎ、チーズ、ハム、こしょうを入れ、よく混ぜる。空気を抜きポリ袋の口をしぼる。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れ、蓋をして中火で20分ゆでる。途中で1回、天地返しをする。
- ⑤ 鍋から袋を取り出し、袋に入れたまま形を整える。
- ⑥ ポリ袋から出し、切り分けて器に盛り、好みにケチャップを添える。

### <しっとりケーキ>

材料：4人分

- ホットケーキミックス…50g
- 牛乳 …………… 大さじ3
- 卵 …………… 1個
- 砂糖 …………… 大さじ1
- サラダ油 …………… 大さじ1

#### 作り方

- ① 耐熱性のポリ袋に次の【 】順に材料を入れ、そのつど袋を手でもんで生地がペースト状になったら、袋の口をしぼる。【卵→砂糖→サラダ油→牛乳→ホットケーキミックス】
- ② 鍋に湯を沸かし①を入れ、蓋をして中火で20分ゆで、生地に火を通す。
- ③ ケーキを袋から出し、粗熱をとる。
- ④ ③を好みの厚さにスライスし、生クリームや果物でデコレーションする。

### <ロールサラダ(2種)>

材料：4人分(8個)

- きゅうり …………… 1と1/2本
- ブロッコリーの芽…1/2パック  
(ブロッコリースプラウト)

- スライスハム……………2枚
- かに風味かまぼこ…大2本

※一口サイズで作ります。  
※お好みでマヨネーズを添えます。

#### 作り方

- ① ブロッコリーの芽は、洗って根元を切り落とし、水気をとる。
- ② きゅうり1本をピーラーで長く引いたものを8枚作る。残りはブロッコリーの芽の長さに合わせてせん切りにする。
- ③ ハムは半分に切り、かに風味かまぼこは斜め半分に切る。
- ④ ピーラーで引いたきゅうりで、野菜とハムを巻いたものを4個作り、野菜とかに風味かまぼこを巻いたものを4個作る。
- ⑤ 皿に盛り付け、好みにマヨネーズを添える。

### <ミネストローネ>

材料：4人分

- かぼちゃ ……………50g
- 玉ねぎ ……………50g
- ズッキーニ……………50g
- にんじん ……………20g
- スライスハム……………1枚
- 水 ……………2カップ(400ml)
- トマト缶 ……………130g
- オリーブ油……………大さじ1
- コンソメ ……………1個
- 塩 ……………少々
- こしょう ……………少々

#### 作り方

- ① 具を切る。
  - ・かぼちゃ、玉ねぎ、ズッキーニ、にんじんを1cm角に切る。
  - ・ハムを縦1cm×横1cmに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらハム、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニの順に加え炒める。全体に油がわまったら水とトマト缶、コンソメを加える。
- ③ 沸騰したら弱火にし、アクをすくいながら野菜が柔らかくなるまで煮て、塩・こしょうで味を調える。

※ゆでて水気をきったパスタを加えるのもオススメ！