

「火」を使わない料理

「コ」の字サンド

材料 7人分

食パン 8枚切り	7枚
卵 Lサイズ	3個
明太子	70g
マヨネーズ	35g
サラダ油	大さじ1



作り方

1. 食パンは、半分に切り、袋状にナイフを入れておく。トーストにしてもよい。
2. 卵はスクランブルエッグにする。
3. ②が冷めたら、明太子は薄皮を取り、中身とマヨネーズを加え混ぜる。
5. ①に挟む。

オープンサンド 2種

材料 7人分

フランスパン(2cm厚さ)	14枚
A { トマト	140g
A { しらす干し	35g
A { オリーブ油	大さじ1
B { キャベツ	280g
B { ツナ缶	70g (1缶)
B { 酢	大さじ2
B { 塩	小さじ1/4
B { ローリエ	1枚



作り方

A

1. うす切りにしたトマトと、熱湯をくぐらせて、水切りした、しらす干しをのせ、オリーブオイルをかける。
2. フランスパンにのせる

B

1. キャベツを幅5mm位の粗いせん切りにし、鍋にいれ、ツナ缶を汁ごと入れる。塩を加え蒸し煮にする。あればローリエの葉を1枚入れる。
2. 仕上げに酢を入れ、水気をとばす。火からおろして冷ます。
3. フランスパンにのせる。

カンカンミネストローネ

材料 7人分

トマトジュース	900ml
トマト缶	400g (1 缶)
大豆水煮缶	140g (1 缶)
シーチキン缶	80g (1 缶)
トウモロコシホール缶	140g (1 缶)
マカロニ	70g
固形スープの素	2 個
こしょう	

作り方

1. なべにマカロニ以外の材料をいれ、火にかける。
2. ①が煮立ったら、マカロニを入れて柔らかくなるまで煮る。
3. 仕上げにこしょうをふる。

*マカロニだけでなく、そうめんでもよいです



アップルトースト

材料 7人分

サンドイッチ用パン (10 枚切り)	7 枚
りんご	1 個
バター	30g
シナモンパウダー	適宜
スティックシュガー 3g	7 本
ホットクッキングシート	

作り方

1. パンにめん棒を当て、両面をのして薄くする。
2. ①にバターをぬり、うす切りにしたりんごをのせる。
3. スティックシュガーを全体にかけ、好みにシナモンパウダーをかける。
4. 表面がこんがりするまで焼く。

「火」を使わない料理は電磁調理器、電子レンジ、オーブントースターを活用して!!

