



## チーズ入りベークドトマト

Baked Tomato and Cheese

マヨネーズとみりんのドレッシングがトマトとよく合います。  
ちょっとしたオードブルにおすすめです。

トマト 1個  
カマンベールチーズ 10g  
白髪ねぎ 適宜  
ドレッシング-----  
マヨネーズ 大さじ1  
みりん 大さじ1 酢 小さじ2

- 1.ドレッシングは小さめの器に入れ、よく混ぜておく。
- 2.トマトのへたを取り除き、スプーンで中心部をえぐってくり抜き、カマンベールチーズを入れる。
- 3.クック膳に2のトマトを入れ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**1分**から**1分30秒**加熱する。
- 4.細く切った白髪ねぎを上に乗せ、1のドレッシングをかける。



## 人参とかまぼこのバターしょうゆ炒め

Carrot and Kamaboko with Butter Soy Sauce

カロテンが豊富なニンジン、油で加熱をすることで体に吸収されやすく、かまぼこの相性も良いおいしい炒め物です。

人参 1本(150g)  
板かまぼこ 1/2本分(100g)  
バター 大さじ1 1/2  
砂糖 大さじ1/3  
しょうゆ 大さじ1

- 1.かまぼこは1cmの厚さに切り、さらに1cmの幅に切る。
- 2.人参は皮をむいて4×1cmに切る。
- 3.クック膳に2の人参を入れ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**2分30秒**から**3分**加熱する。
- 4.3の本体の中に1のかまぼこ、バター、砂糖、しょうゆを加えてよく混ぜ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**1分**加熱する。