

【ポテトグラタンとトマトスープの作り方】

わっと ぼあい
(500Wの場合)

① ジャガイモは洗ってラップで包み、レンジ容器で4分加熱する。



② ベーコンをテーブルナイフで2cmに切る。

③ フロッコリーを一口大にわけ、蓋をして1分加熱する。

④ 加熱のすんだジャガイモは、皮をむいてテーブルナイフで1cmにカットして皿に並べておく。

⑤ 小麦粉大さじ1とバター10gをレンジ容器に入れて、蓋をせずに1分加熱する。

⑥ よく混ぜたら牛乳50ccを少しずつ入れてレンジで1分加熱する。



⑦ 取り出して混ぜたら、さらに牛乳50ccを入れて1分加熱する。

⑧ コンソメスープを小さじ1/2入れて混ぜる。

⑨ ポテトにソースをかけ、ベーコンとフロッコリー、チーズをのせてラップをし1分加熱する。



【トマトスープの作り方】

⑩ キャベツは一口大にちぎり、ウインナーはテーブルナイフで切り、カップに入れる。



⑪ 水120cc コンソメスープの素小さじ1、トマトの水煮大さじ3、塩、コショウを入れる。

⑫ ラップをして、電子レンジで4分加熱する。