

● ささみのマヨポン和え



材 料 2人分

- ササミ…………… 1本
- レタスなど野菜
- 塩こしょう・酒
- A { マヨネーズ…適量
- ポン酢……………少々
- 和からしまたはカレー粉

作り方

- 1 ササミは塩こしょうと酒少々をまぶしてレンジで加熱し、手でさく。
- 2 ①のササミをAで混ぜ合わせる。
- 3 レタスやみょうが、ゆでたオクラ・コーンなど好みの野菜を添える。

ササミは前日に加熱しておく、朝が楽です！ 量が多い場合は、酒少々を入れたお湯で、茹でてもいいです。多めに作って、冷凍しておくとも便利です。



● カリカリベーコン

- 材 料 ベーコン…………… 2～3枚

作り方

キッチンペーパーでベーコンを挟んで、電子レンジ（500W）でラップをせずに1分30秒加熱する。余分な脂がぬけてカリカリにできます。（様子を見て、加熱が足りない場合は加熱をする）

- ☆キッチンペーパーでベーコンを上下挟まないと、ベーコンの脂でレンジの中が汚れます。
- ☆食べやすく切ってサラダに入れたり、目玉焼きと一緒に食べるとおいしいです。

● 竹輪のマヨネーズカレー炒め

- 材 料 竹輪……………適量 マヨネーズ、カレー粉

作り方

竹輪は食べやすい大きさに切る。フライパンにマヨネーズを入れて竹輪を炒める。好みでカレー粉少々をふる。