

ヘルシー調理用シート

でおいしいレシピ♪

中火以下で20分以内の調理時間をお願いします。調理機器の取扱説明書に従って必ず中火以下で調整してお使いください。

鮭の塩焼き

材料 2人分
塩鮭...2切れ

- 1 フライパンにヘルシー調理用シートを置く。
- 2 油を引かずに鮭をのせて中火以下で焼く。
- 3 焼き目がついたら裏面も焼く。
- 4 お好みで茹でた野菜などを添える。



鯖の塩焼き

材料 2人分
塩鯖...2切れ

- 1 フライパンにヘルシー調理用シートを置く。
- 2 油を引かずに塩鯖をのせて中火以下で焼く。
- 3 焼き目がついたら裏面も焼く。
- 4 お好みで茹でた野菜などを添える。



RECIPES

フレンチトースト

材料 1人分
食パン...6枚切り1切れ
牛乳...100cc 卵...1個
砂糖...大さじ3

- 1 食パンを適当な大きさに切る。
- 2 牛乳・卵・砂糖を混ぜ合わせる。
- 3 食パンを15~20分②に漬けておく。
- 4 フライパンにヘルシー調理用シートをのせ、油を引かずに③を焼く。
- 5 焼き目がついたら裏面も焼く。
- 6 お好みで砂糖や蜂蜜をかけて出来上がり。



ハンバーグ

- 1 みじん切りした玉ねぎを電子レンジで加熱し、あら熱をとる。
- 2 卵と牛乳を混ぜ合わせてパン粉を浸しておく。
- 3 ひき肉に塩・コショウをふる。
- 4 ②と③を混ぜ合わせる。半分に分けて小判型にする。
- 5 フライパンの上にヘルシー調理用シートをのせ、形を整えた肉を油を引かずに中火以下で焼く。同様に裏面も焼く。
- 6 お好みでチーズや大根おろしなどをのせて出来上がり。



材料 2人分
合挽き肉...160g 卵...1/3個
玉ねぎ...50g パン粉...10g
牛乳...10ml
塩・コショウ・ナツメグ...少々

長いも肉巻き

材料 2人分
豚バラ肉...100g
長いも...130g
塩・コショウ...適量

- 1 豚バラ肉に長いもを巻く。
- 2 フライパンにヘルシー調理用シートをのせ、油を引かずに①を焼く。
- 3 豚肉が焼きあがったら、塩・コショウをふって出来上がり。



材料 1個分
ご飯...100g みそ...大さじ1/2
しょうゆ...大さじ1/2

焼きおにぎり

- 1 みそとしょうゆを混ぜ合わせる。
- 2 白おにぎりを作る。
- 3 おにぎりの表面に①を塗る。
- 4 フライパンにヘルシー調理用シートをのせ、油を引かずにおにぎりを焼く。
- 5 焦げ目がついたら裏面も焼いて、出来上がり。



焼肉

材料 2人分
牛バラ肉...60g パプリカ赤・黄...各15g
にんにくの茎...40g 焼肉のたれ...大さじ1

- 1 フライパンにヘルシー調理用シートを置き、油を引かずに肉・にんにくの茎をのせて中火以下で焼く。
- 2 パプリカを加え、焼く。
- 3 焼き肉のたれをかける。
- 4 皿に盛る。



焼餃子

- 1 フライパンにヘルシー調理用シートを置く。
- 2 油を引かずに餃子をのせて中火以下で焼く。
- 3 底面の焼き目がついたら片側面も焼いて、出来上がり。

