

メニュータイトル(副菜)	ミックスベジタブルのふわふわはんぺん焼き	メニュータイトル(汁物)	ミックス野菜のミルクスープ
材料と分量(1人分)	料理写真貼り付け欄	材料と分量(1人分)	料理写真貼り付け欄
はんぺん 1/2個(55g)		ミックスベジタブル 25g	
ミックスベジタブル 10g		ベーコン(厚切りがおすすめ!) 10g	
片栗粉 5g		牛乳 150cc(150ml)	
醤油 6g(小さじ1)		顆粒コンソメ 小さじ1 (固形コンソメの場合 1/2個)	
サラダ油 4g(小さじ1)			
材料費	83円	材料費	55円
作成手順	<p>①ボウルで、はんぺんを手でもみつぶす。 ②ミックスベジタブルと片栗粉を加えて混ぜ合わせる。 ③2等分にして、丸く成形する。 ④サラダ油を熱したフライパンで薄く焼き色がつくまで焼く。 ⑤薄く焼き色がついたら醤油をジュッとたらして完成。</p>	作成手順	<p>①耐熱のマグカップにミックスベジタブル、5mm角に切ったベーコン、顆粒コンソメ、牛乳を入れる。 ②600Wの電子レンジで2分加熱したら完成。</p>
★メニューを作るにあたり、どのような点を工夫したのか	<ul style="list-style-type: none"> ・見た目の彩りがよく、食欲がわくメニューであること。 ・混ぜて焼くだけ、電子レンジで温めるだけの簡単な作業のみで完成すること。 	★どのような思いで作ったのか、アピールポイント	<p>見た目よし！味よし！超簡単！安い！ヘルシー！の良いことづくめのメニューです。 一人暮らしの女子大生は生野菜を多く買っても腐らせてしまう可能性があるため、冷凍野菜が重宝すると思います。冷凍のミックスベジタブルを冷凍庫に常備しておいて損はないのではないでしょうか。</p>