



おいしく楽しモ〜! 乳レシピ

## 雪印メグミルクのお料理レシピ

### 電子レンジで簡単! 鮭とカマンベールチーズのオムレツ



雪印メグミルクのお料理レシピ

レシピを  
チェック!

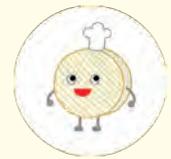


#### ● 材料 1人分

- 雪印北海道100 カマンベールチーズ…1/4個
- 生鮭…1切れ
- ほうれん草…20g(2本)
- 卵…1個
- ミニトマト…3個
- 粗びき黒こしょう…少々
- バゲット・レモン(くし切り)…各適宜



電子レンジの機種により  
加熱時間を調整してくだ  
さい。



#### ● 作り方

- 1) 生鮭はラップで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。
- 2) お好みの大きさに切った野菜、チーズ、溶きほぐした卵を耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。  
粗びき黒こしょうをふって仕上げる。
- 3) お好みにバゲット、レモンを添える。

### 旬野菜をたっぷりいただく チーズフォンデュ



雪印メグミルクのお料理レシピ

レシピを  
チェック!



#### ● 材料 ミニかぼちゃ 1個分

- スライスチーズ(7枚入り)…3枚
- 雪印メグミルク牛乳…大さじ3
- ミニかぼちゃ…1個(約300g)
- 【具材】
- 大根…30g
- にんじん…30g
- パプリカ(赤)…20g
- じゃがいも…50g
- ブロッコリー…50g
- バゲット…60g
- ウイナーソーセージ…60g



#### ● 作り方

- 1) ミニかぼちゃは、ふんわりラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱し、上下を返してさらに2分加熱し、粗熱をとる。
- 2) 具材は食べやすい大きさに切り、茹でる等の準備をする。
- 3) 1)の上部を切り、種を除く。皮から1cm弱ほど残し、中身をくり抜き、ペースト状にする。
- 4) 耐熱容器に3)のペースト、チーズ、牛乳を入れ、電子レンジで1分ほど加熱し、よく混ぜる。  
※電子レンジの機種により加熱時間を調整してください。
- 5) ミニかぼちゃの器に流し入れ、具材につけていただく。



## 雪印種苗株式会社

編集発行人 小坂 康

本社 004-8531 札幌市厚別区上野幌1条5丁目1番8号 TEL (011)891-5911

