



ヘルシー調理用シート

おいしいレシピ♪

鮭の塩焼き

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

材料 2人分
塩鮭...2切れ



フレンチトースト

- 食パンを適当な大きさに切る。
- 牛乳・卵・砂糖を混ぜ合わせる。
- 食パンを15~20分②に漬けておく。
- 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。
- 焼き目がついたら裏面も焼く。
- 好みで砂糖や蜂蜜をかけて出来上がり。

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



長いも肉巻き

- 豚バラ肉に長いもを巻く。
- 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。
- 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 2人分
豚バラ肉...100g
長いも...130g
塩・コショウ...適量

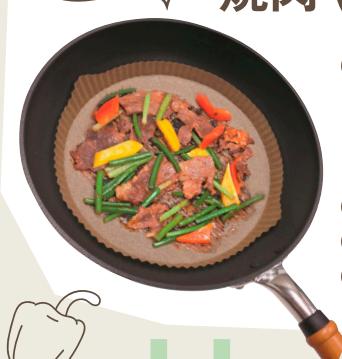


焼肉

- 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。
- パプリカを加え、焼く。
- 焼き肉のたれをかける。
- 皿に盛る。

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



鰯の塩焼き

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

材料 2人分
塩鰯...2切れ



ハンバーグ

- 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。
- 卵と牛乳を混ぜ合わせてパン粉を浸しておく。
- ひき肉に塩・コショウをふる。
- ②と③を混ぜ合わせる。半分に分けて小判型にする。
- 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。
- 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



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

- みそとしょうゆを混ぜ合わせる。
- 白おにぎりを作る。
- おにぎりの表面に①を塗る。
- 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。
- 焦げ目がついたら裏面も焼いて、出来上がり。



材料 2人分
餃子...12個
(冷凍餃子も可)

焼餃子

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



Healthy Recipes