

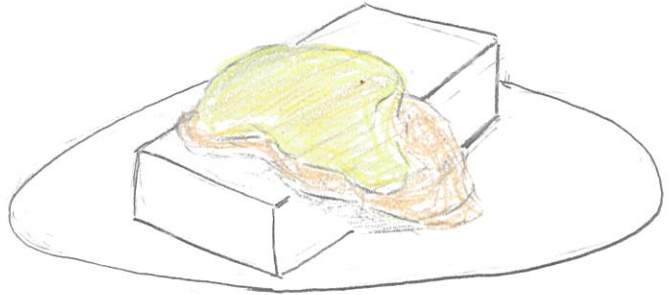
電子レンジだけでできる

もちもち味噌マヨチーズ

● 材料

お餅	2個(100g)
チーズ	10g
味噌	10g
マヨネーズ	10g

(チーズはピザチーズを使用。
スライスチーズでの代用も可。)



● 作り方

1. マヨネーズと味噌を混ぜる。
2. お餅の上に 1. で混ぜたもの、チーズの順にのせて電子レンジ(600w)で1分30秒温める。
3. 完成

● 材料費

お餅 86円、チーズ 16.4円、味噌 3.4円、マヨネーズ 10.4円
⇒116.2円

電子レンジを1回使用するだけでできる。
忙しい朝食に主食として簡単に作ることができる。
できるだけ食費を抑えて食べることができる。