

## スーパー時短メシ



## スープ麺 (1人前)



- 材料**
- 市販の粉末スープ 1袋
  - Vermicelli 1袋 (小分け)

**作り方** スープ皿やどんぶりに粉末スープとVermicelliを入れて、お湯を注ぐだけ。約3分ほどで、食べごろに。

(Masashi / オーストラリア)

(編集部注: Vermicelliとは春雨やビーフンの類の乾麺。中国系食品店では、食べきりサイズの小分け(約50g)で売っているものもある。当レシピはその小分けのものを使用)

## 男の簡単ナチョス (2人前)



- 材料**
- コーンチップス 半袋
  - マヨネーズ 適量
  - ケチャップ 適量
  - ピザ用チーズ 適量

**作り方** コーンチップスをお皿に並べて、その上にマヨネーズとケチャップをかける。そして、チーズをのせて、電子レンジで1分程チン。チーズの溶け具合で、チンの分数は調整してください。

(星 / 日本)

## ビールのお供に



## オーストラリアといえば BBQ 変わりダネ①

### かぼちゃバター焼き (4人前)

- 材料**
- カボチャ 1/4個
  - バター 10g
  - お好みで塩とコショウ、シナモンシュガーと蜂蜜

**作り方** 1. カボチャを一口サイズに切ってアルミホイルでくるむ(事前に電子レンジで3分ほどチンしておくとお火が通りやすくなる) 2. 1.をBBQ台にのせ、アルミホイルの中のカボチャに火が通ったらバターをのせる。お好みで塩やコショウ、シナモンシュガーや蜂蜜を添えて、できあがり。いつものBBQに1つアクセントを!

## オーストラリアといえば BBQ 変わりダネ②

### マシュマロサンド (8個)

- 材料**
- マシュマロ 8個
  - クラッカー 16枚
  - 板チョコ 1枚

**作り方** 1. 板チョコをクラッカーのサイズに割る 2. 割ったその板チョコをクラッカーにのせる 3. マシュマロをBBQ台の上で炙る(竹串などを使うと便利) 4. マシュマロが溶け始めたら、2.の上ののせ、別のクラッカーでそれらを挟む 5. マシュマロの余熱でチョコが溶けたら熱いうちに召し上がる。手持ちのお菓子で、子どもも喜ぶ一品に!