

## 白菜と鮭缶のレンジ蒸し

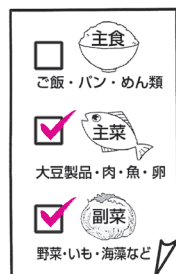
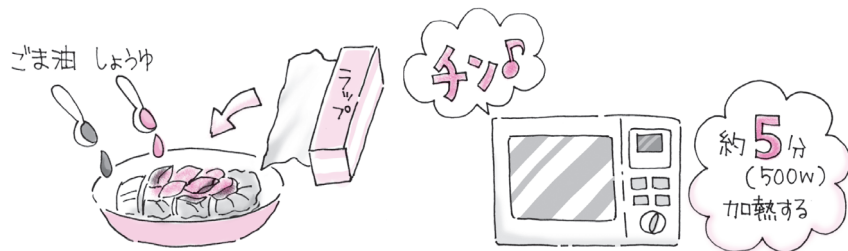
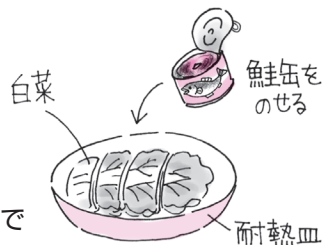
【材料：2人分】

白菜中葉3枚、鮭缶1缶、しょうゆ大さじ1、ごま油大さじ1

### 作り方

① 白菜はざく切りにし、耐熱皿に敷いて鮭缶をのせる。

② ごま油、しょうゆをかけてラップをし、約5分電子レンジ(500W・以下同じ)で加熱する。



エネルギー量 147Kcal  
食塩相当量 1.5g

## マーボーなす

【材料：2人分】

なす2本、ひき肉50g、片栗粉大さじ1/2、しょうゆ大さじ1、みそ大さじ1/2、砂糖大さじ1/2、豆板醤小さじ1/2、水大さじ2

### 作り方

- ① なすは半分に切った後、斜め切りにする。
- ② ひき肉に、しょうゆと酒を各小さじ1(分量外)を混ぜておく。
- ③ 耐熱皿にひき肉を入れ、その上になすをのせ、調味料と水、片栗粉を混ぜてかける。
- ④ ラップをして約6分電子レンジで加熱する。

⚠ 生肉、生魚を扱うときは加熱ムラに注意する。



ひき肉は、豚肉でも鶏肉でもあるものを使ってね



\*\*\*\*\*

## 何でも野菜をチン!

【材料：2人分】

なす、ピーマン、パプリカ、オクラ、にんじん、かぼちゃ、その他野菜は何でもOK  
花かつお、しょうゆ

### 作り方

- ① 適当な大きさに切った野菜を耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② 花かつおとしょうゆを適宜かけてできあがり。



野菜は火のとおりを考慮して、切り方の大きさを変えてね。  
オリーブオイルやごま油をかけると風味がよくなるよ

## ポテトサラダ

【材料：2人分】  
じゃがいも小3個、にんじん小1/3本、  
マヨネーズ大さじ4

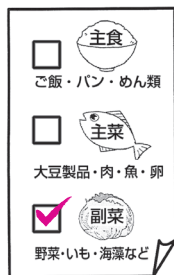
### 作り方

- 1 じゃがいも、にんじんの皮をむき、小さめに切る。
- 2 ①を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで約5分加熱する。
- 3 ポリ袋をかぶせたすりこぎでつぶして、マヨネーズで和える。



にんじんはじゃがいもより小さめに切る。

電子レンジ用のポリ袋があれば、  
にんじん、じゃがいもを入れて  
加熱した後、袋の上からつぶせるよ



エネルギー量 288Kcal  
食塩相当量 0.4g

## ポテトグラタン

**作り方** アルミホイルにポテトサラダを入れ、チーズをのせてオーブントースターに入れ、チーズが溶けるまで焼く。

フライパンにアルミホイルを敷き、その上のにのせてふたをして焼いてもよい。

## なすと塩昆布の和え物

【材料：2人分】  
なす2本、塩昆布10g



### 作り方

- 1 なすは皮をむき、細長く切って耐熱皿にのせる。
- 2 ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- 3 なすがやわらかくなったら塩昆布で和える。

\*\*\*\*\*

## モヤシのナムル

【材料：2人分】  
モヤシ1袋、すりごま大さじ2、  
ニンニク少々、ごま油小さじ2、  
塩小さじ1/2



### 作り方

- 1 モヤシを耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで約5分加熱する。
- 2 ①のモヤシにすりごま、ごま油、塩、ニンニクのすりおろしを加えて和える。

ほうれん草、にんじんなど  
いろいろな野菜で作れるよ!

