

## 白菜と鮭缶のレンジ蒸し

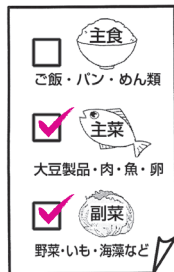
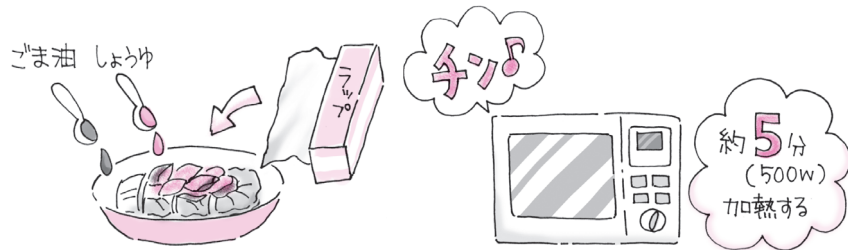
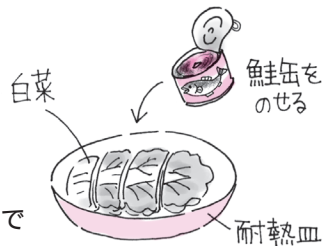
【材料：2人分】

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

白菜はざく切りにし、耐熱皿に敷いて鮭缶をのせる。

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

なすは半分に切った後、斜め切りにする。

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。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。

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

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。

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えて、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

