

カンタン！電子レンジレシピ

料理初心者でも簡単に作れるレシピを紹介！★電子レンジを使って調理をするから、道具が少なく片付けもラクラク

さっぱり夏野菜使い切りレシピ

健康支援センター 栄養士

簡単トマトソース



作り方

1 下ごしらえ

トマトを丸ごとラップに包み、30秒程加熱して冷水にとって、トマトの皮をむく。
タマネギをすりおろす(または細かく刻む)

2 加熱する

耐熱皿に1のタマネギとAを混ぜ合わせ、ふんわりラップをして電子レンジで50秒加熱する。
2のタマネギに1のトマトを入れ軽くつぶす。
ふんわりラップをかけ電子レンジで5分加熱する(600W)

3 完成

一度取り出し塩コショウをして、トマトをつぶしながら混ぜ合わせ、再びふんわりとラップをして3分加熱する
保存する場合は冷めてから冷蔵庫へ入れる

材料

トマト…大2個(400g)
塩・コショウ …適宜
タマネギ …1/2個
(タマネギはお好みで)

A オリーブオイル…大1
さとう …大1
にんにくチューブ…大2~3cm



トマトソースリゾット

作り方

1 下ごしらえ

耐熱皿に、ごはん、お好みの具、トマトソースを入れてよく混ぜる。
ピザ用チーズを散らす。

2 加熱する

ふんわりラップをして、電子レンジで3分加熱する(600W)

3 完成

ラップをはずし、黒コショウをふる。

材料

ごはん …1杯(150g)
トマトソース …大4位
とろけるチーズ…適宜
黒コショウ …適宜

☆お好みの具材☆
ウインナー、ベーコン
ツナ缶、シーフードミックスなど

おつまみきゅうり



電子レンジ
使わない
レシピ

作り方

1 下ごしらえ

きゅうりを3cm位に切る。
ビニール袋に入れて、きゅうりをたたいてつぶす。
(切るだけでも充分だが、たたいてつぶすと味がからむ)

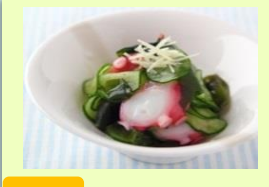
2 加熱する

1にAとお好みの材料を入れて味をなじませて、器に盛り付ける。

材料

きゅうり …2本
A 塩 …ひとつまみ
ごま油 …小2
鶏ガラスープの素…小1
＜お好みで＞
ラー油、すりごま、
にんにくチューブなど

タコときゅうりのマリネ



電子レンジ
使わない
レシピ

作り方

1 下ごしらえ

きゅうりを薄く切り、塩ひとつまみをかけて軽くもむ。
タコを一口大に切る。
わかめを水にもどす。

2 加熱する

1とすし酢を袋に入れてなじませたら、袋の口をしっかり縛り、冷蔵庫で1~2時間冷やす。
(長時間漬け込むとおいしい)

3 完成

水気を切り、器に盛り付ける。

材料

きゅうり…1本
タコ(刺身用)…足1本
乾燥わかめ…ひとつまみ
(わかめはお好みで)

すし酢…大3

タコの代用
ゆでたエビ、カニかまなど

旬の夏野菜を食べよう

夏の日差しを浴びて育った野菜は、この時期に合った性質を持っています。
ビタミン・ミネラルを多く含み、味が濃くておいしいです。

夏野菜は、
☆体内にこもりがちな熱を逃がし体温を下げる。
☆免疫力を高め、夏の強い日差しによるカラダ、肌、目のダメージを修復。

など、真夏の健康に役立ちます。

夏ばて解消野菜

トマト

β-カロテン(リコピン)が豊富
強い抗酸化作用で、細胞のダメージを修復する。
クエン酸の酸味で食欲増進、タンパク質の消化を助け疲労回復に役立つ。

きゅうり

カリウムが豊富
脱水症状を予防、塩分や老廃物を体外へ排出しカラダのむくみをとる。