



応援おうちごはん



# 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します☆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

## 焼き肉のタレを使った夏のスタミナレシピ

健康支援センター栄養士



ホイコーロー

材料 1 人分

- 豚薄切り肉… 100g
- キャベツ… 1/8個
- ピーマン… 1個
- ごま油 … 少々

カット野菜で代用OK

- A** 即席みそ汁のみそ (生タイプ) … 5g
- +
- 焼肉のタレ… 大さじ1/2

作り方

### 1 下ごしらえ

豚バラ肉、キャベツ、ピーマンをひと口大にする。**A**を混ぜ合わせて豚肉に加えて揉み込む。

### 2 加熱する

耐熱皿に**1**の野菜を入れ、その上に**1**の肉を広げ、ふんわりとラップをして電子レンジで3分加熱する。(600W)

### 3 完成

一度取り出して底から混ぜ、再びふんわりとラップをして2分加熱する。仕上げにごま油を加えて混ぜ合わせる。

## レンチン麻婆



材料 1 人分

- 絹ごし豆腐… 150g (3個パック1個)
- 豚ひき肉 … 50g

薄切り肉を細かく刻んで代用OK

- A** 豆板醤… 小さじ1/4
- 片栗粉… 小さじ1
- +
- 焼肉のタレ… 大さじ1

### 1 下ごしらえ

豆腐はひと口大にし、長ネギは粗みじん切りにする。**A**を混ぜ合わせ、豚ひき肉に加えてもみ込む。

### 2 加熱する

耐熱皿に**1**の豆腐を入れ、その上に**1**のひき肉を広げ、ふんわりとラップをして電子レンジで3分加熱する。(600W)

### 3 完成

一度取り出して底から混ぜ、再びふんわりとラップをして2分加熱する。お好みで長ネギを散らす。

## スタミナ豚丼



材料 1 人分

- 豚薄切り肉… 100g
- 玉ねぎ中… 1/4個
- ご飯 … 丼一杯分
- +
- 焼肉のタレ… 大さじ2

他の野菜や、きのこ類50g位で代用可OK

### 2 加熱する

耐熱皿に**1**を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで2分30秒加熱する。(600W)

### 3 完成

丼にご飯を盛り、混ぜ合わせた**2**をのせる。お好みで卵黄をのせ、白ごまをふる。

作り方

### 1 下ごしらえ

豚バラ肉はひと口大に切り、焼肉のタレを加えてもみ込む。玉ねぎは薄切りにする。

## 夏ばて予防マメ知識

夏は基礎代謝が高まるのでタンパク質が消耗します。また、エネルギーの代謝(血液中の糖分をエネルギーに変える)に欠かせないビタミンB1が必須になります。

## 夏ばて予防食材

### 豚肉

タンパク質やビタミンB1が豊富特に赤身に多い

### 豆腐

良質タンパク質、ビタミンB1、マグネシウムを含む

### ニンニク・にら・ネギ

香気成分アリシンがビタミンB1のはたらきを助ける

## 余った野菜で温野菜サラダ

野菜が余ってしまったら温野菜サラダを作ってみよう。野菜の甘みが味わえます。

<作り方>

細かく刻んで耐熱皿へ盛り、ふんわりとラップをして、電子レンジでしんなりとするまで加熱する。お好みのドレッシングをかける。

参考資料:レタスクラブネット、エバラ電子レンジだけで簡単10分食堂