



ひき肉もなすも
最高レベルにジューシー!

普通に作るよりラク!



下ごしらえ & 仕上げ
10分

レンジ!
6分

計
16分

材料(2人分)

- ・なす…2本
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- A・鶏ひき肉…200g
- ・塩…小さじ1/2
- ・長ねぎ(みじん切り)…大さじ2
- ・ごま油…小さじ1
- ・しょうがすりおろし…小さじ1
- B・長ねぎ(みじん切り)…大さじ2
- ・水…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・豆板醤…小さじ1/4
- ・黒酢…小さじ2

作り方

- 下ごしらえ** 1 なすは2cmの厚さに切り、スプーンで中身をくりぬく。くりぬいた中身は細かく刻む。
- 下ごしらえ** 2 ポリ袋にAを入れてまぜあわせ、1の刻んだなすを加えてさらによくまぜて、1のなすの器に詰める。
- レンジ!** 3 耐熱皿に2を並べ、ゆるくラップをかけて、レンジ600Wで6分加熱する。
- 仕上げ** 4 器に盛り、まぜあわせたBをかける。

完璧な蒸し具合! なすしゅうまい

レシピ/佐藤わか子さん

タネを皮に包む工程がない、なすしゅうまいは、とにかくカンタンに作れる時短料理。レンジにかけるだけで見事に蒸し上がり、タレを吸ったなすの器も感動的にジューシーです。肉のうま味も存分に引き出す一品は、食卓の主役も張れるレベル!

Point!



なすを器にしてとってもヘルシー
なすの器にタネを入れるので、しゅうまいの皮いらず。くりぬいた部分は刻んで具材にするからムダにならないのもポイント!

超ズボラ! 揚げない肉団子甘酢あん

レシピ/酒寄美奈子さん

材料(2人分)

- A・ケチャップ…大さじ3
- ・砂糖…大さじ2
- ・酢…大さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・水…80ml
- ・塩、こしょう…少々
- ・片栗粉…小さじ2
- B・豚ひき肉…200g
- ・玉ねぎ(みじん切り)…1/4個
- ・豆腐…100g
- ・パン粉…大さじ2
- ・卵…1個
- ・片栗粉…大さじ1
- ・塩、こしょう…少々
- ・キャベツ(せん切り)…1/4個分

作り方

- 下ごしらえ** 1 耐熱皿にAを入れ、片栗粉が溶けるまでよくまぜあわせる。
- 下ごしらえ** 2 ボウルにBを入れ、粘りがでるまでよくまぜあわせ、直径4cmくらいに丸め、1の皿に間隔を空けて入れる。
- レンジ!** 3 ふんわりラップをして600Wのレンジで4分加熱する。一度取り出してタレをまぜながら肉団子の上下を返し、再度レンジに2分かける。
- 仕上げ** 4 器にキャベツのせん切りを敷き、肉団子を盛りつける。



下ごしらえ
8分

レンジ!
6分

計
14分

Point!



ダマ防止に片栗粉はしっかりまぜて!!
片栗粉はダマになりやすいのでよくまぜるのがコツ。水分と一体化させることで失敗を防げるのでしっかり覚えておいて!

肉団子は揚げたり焼いたりするとメンドウだけど、レンジならソースと一緒にチンするだけ! 豆腐を入れることで焼き縮みせず、ふんわりした口当たりになります。約10個分の肉団子が15分ほどで完成、そのまま食卓に出せる時短メインディッシュです。

10分で激うま!

肉みそのトルティーヤ包み

レシピ/酒寄美奈子さん

材料(2人分)

- A・合いびき肉…200g
- ・長ねぎ(みじん切り)…15cm分
- ・みそ…大さじ4
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・砂糖…大さじ2
- ・すりおろししょうが…小さじ1
- ・豆板醤…小さじ1/4
- ・トルティーヤ…4~6枚
- ・リーフレタス…適宜
- ・パプリカ…適宜
- ・白髪ねぎ…適宜
- ・細切りチーズ…適宜

作り方

1 下ごしらえ 耐熱容器にAを入れ、よくまぜる。

2 レンチン! ふんわりラップをかけ600Wのレンジで2分加熱し、一度取り出して肉をほぐすようにまぜあわせる。再度2分加熱してまぜる。

3 仕上げ トルティーヤにリーフレタスと2、せん切りにしたパプリカ、白髪ねぎ、細切りチーズをのせて、巻いて食べる。



毎週作りたい
カンタン濃厚肉みそ!



肉みその甘じょっぱさにチーズがベストマッチするトルティーヤは、おもてなしにも使えるひき肉料理。肉みそは冷凍保存もできて便利です。10分あれば完成するから、常備菜として毎週だって作りたい! ごはんや豆腐にかけてもめちゃウマです!

Point!

肉をほぐすようにまぜること!
ひき肉が固まらないように、最初によくかきまぜるのが大事。そうすることで、レンジ調理でも口当たりが良くなる



鍋を使わず
できた!!

老若男女関係ナシ
誰もが拍手する味!!

おかわり確定 麻婆豆腐

レシピ/酒寄美奈子さん

山椒ピリピリ系もいいけど、なじみのあるオーソドックスな麻婆豆腐が食べたいならコレ! 辛さは控えめなので、豆板醤はお好みで足してOKです。まぜてチンするだけだから調理も激ラクなのに、味は絶品!! 誰もが納得する味におかわりが止まりません。

Point!

一度取り出してよくまぜよう
レンジでの加熱時間が3分だけだと熱ムラがありダマになりやすい。もう一度まぜてほぐすのがおいしく作るポイント!



材料(2人分)

- ・豆腐…1丁(300g)
- A・豚ひき肉…80g
- ・長ねぎ(みじん切り)…15cm分
- ・にんにくすりおろし…小さじ1
- ・しょうがすりおろし…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1.5
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・酒…大さじ1
- ・中華スープの素…小さじ1/3
- ・豆板醤…小さじ1/2
- ・水…100ml
- ・ごま油…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ1

作り方

1 下ごしらえ 耐熱容器にAを入れよくまぜ、片栗粉がとけるまでまぜ合わせる。

2 レンチン! ふんわりラップをし、600Wのレンジで3分加熱。一度取りだしまぜ、食べやすい大きさに切った豆腐を加え、ひとまぜし1分30秒再加熱。

3 仕上げ 器に盛りつける。お好みで糸唐辛子などをトッピング。

知っ得! 料理ワザ! 片栗粉は最初によくまぜておくと、仕上がりに水とき片栗粉を入れる料理とは違い、レンジの場合は下ごしらえの段階で入れられます。ただし、よくかきまぜて水と一体化させることが大事! 沈殿したまま加熱してしまうと、底でダマになってしまいます。さらにまぜてチンを繰り返すことで、キレイに仕上がりますよ。

PART 1
肉

薬味いしん!

豆腐とひき肉の蒸しものねぎソース

レシピ/佐藤わか子さん

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐(約2cm厚さに切る)…1/2丁
- 豚ひき肉…50g
- A・玉ねぎ(みじん切り)…大さじ2
- 片栗粉…小さじ1/2
- 水…大さじ2
- 塩、こしょう…各少々
- B・ニラ(小口切り)…3本
- 長ねぎ(粗みじん切り)…10cm長さ
- しょうが(すりおろし)…小さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 酢…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- ごま油…適量

作り方

下ごしらえ

1 ビニール袋に豚ひき肉を入れ、Aの玉ねぎ以外を入れて袋の外からよくまぜあわせる。玉ねぎを入れ、まんべんなくまぜる。Bはまぜあわせておく。

レンジ!

2 耐熱皿の中央に豆腐を置き、1を豆腐の個数分にけて周りに置く。ゆるくラップをし、600Wのレンジで2分30秒加熱する。

仕上げ

3 2を器に盛る。2で残った汁を1のニラソースに加え、かける。白ごま(分量外)のをせる。



パンチ力ある薬味と
ひき肉が織りなす味

下ごしらえ & 仕上げ 10分 + レンチン! 2分30秒 = 計 12分30秒

Point!



肉料理は耐熱皿のまわりに置いて!

肉をレンジするとき、中央を避けて外側に並べると熱が均一に入る。ラップはゆるく、端はぴっちりとはつたをするよう心がけて

さっぱりとしたヘルシーな蒸し料理。ビニール袋で下ごしらえすることで、洗いを減らせます。タネを多めに作っておけば、別の料理にアレンジすることもできるから一石二鳥! 独特の香りと味がクセになるねぎソースは、一味唐辛子などで辛くしてもOKです。

PART 2
魚

PART 3
ごはん・麺

PART 4
野菜

PART 5
作りおき

PART 6
プラス一品

PART 7
スイーツ



鍋いらずのひき肉ミルフィーユ

レシピ/佐藤わか子さん

下ごしらえ & 仕上げ 10分 + レンチン! 20分 = 計 30分

※放置時間は含まない

作り方

下ごしらえ

1 ビニール袋に合いびき肉、卵、牛乳、パン粉、にんにく、ナツメグパウダー、塩、黒こしょうを入れ、よくまぜる。玉ねぎを入れ、まんべんなくまぜる。

下ごしらえ

2 耐熱ボウルにキャベツをはりつけ、1の半量を広げる。キャベツを敷き、残りをすべて広げる。キャベツ30gくらいでまんべんなく蓋をする。

レンジ!

3 コンソメスープの素、水100ccをあわせてキャベツのまわりに入れ、ラップをして15分加熱後、5分置く。

レンジ!

4 2の汁を耐熱容器に移し、トマト水煮、乾燥タイムをいれ、ラップをせずに5分加熱する。塩、黒こしょうで味をととのえ、オリーブオイルを加える。

仕上げ

5 2を器に盛り、3をかける。イタリアンパセリのをせる。

材料(2人分)

- キャベツ(芯を少し切る)…200g
- 合いびき肉…300g
- 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個
- 卵…1個
- 牛乳…大さじ3
- パン粉…大さじ3
- にんにく(すりおろし)…小さじ1/2
- ナツメグパウダー…小さじ1/2
- コンソメスープの素…小さじ1/2
- トマト水煮缶(カットタイプ)…100g
- 乾燥タイムや乾燥オレガノなど…小さじ1/4
- 塩…3g
- 黒こしょう…少々
- オリーブオイル、イタリアンパセリ…各適宜

ロールキャベツのように巻かなくていい激ラクミルフィーユ。蒸し煮状態になるから肉がふっくらとして栄養も逃がしません。キャベツが肉汁を吸って味しみ。レンジなら煮崩れの心配もナシです。おもてなしの主役になるのに、30分でできちゃうなんて感激!

パーティーに堂々出せる
豪華ひき肉料理!

知っ得!
料理ワザ!

耐熱皿はボウルと丸型が◎! 熱ムラがでにくいからレンジ向き

レンジ調理で大事なのは、どの耐熱皿を使うか。四角形の角皿は角の部分に熱が集まりやすいので、あまりオススメできません。調理の失敗を防ぐためにも、なるべく丸型のものを使いましょう。吹きこぼれやすい汁物を作る場合は、ボウル型が◎。料理にあわせて使い分けて!

想像するとよけなわが…… おね肉のよだれ鶏風

レシピ/佐藤わか子さん

材料(2人分)

- ・鶏むね肉…1枚(300g)
- ・練りごま…小さじ1
- A・塩…3g
- ・砂糖…小さじ1
- ・砂糖…3g
- ・鶏ガラスープ(鶏ガラ
スープの素小さじ1+水
大さじ2)…大さじ2
- ・水…30ml
- ・酒…大さじ1
- ・片栗粉…小さじ1
- ・花椒パウダー…
小さじ1/4
- B・にんにく(すりおろし)
…小さじ1
- ・しょうが(すりおろし)
…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・ごま油…大さじ1
- ・黒酢または酢…大さじ1
- ・豆板醤…小さじ1と1/2
~2
- ・ピーナツ、白ごま、万能ね
ぎ、ラー油…各適量

作り方

1 下ごしらえ ビニール袋に鶏むね肉、Aを入れ、袋の外からよくまぜあわせる。中の空気を抜き、封をして冷蔵庫で30分~ひと晩置く。

2 レンチン! 耐熱皿に1を入れ、ゆるくラップをし、600Wのレンジで3分加熱する。裏返しラップをして1分加熱。レンジから出し、粗熱がとれるまで放置。

3 仕上げ 2を切り、器に盛る。まぜあわせたBをかけ、ピーナツ、白ごま、万能ねぎをのせ、お好みでラー油をかける。



うまっ! 辛っ!と
何度も叫ぶこと確定



※ひと晩寝かせる時間は含まない

名前の通りよだれ必至の一品。ごまのこってり感とラー油のピリ辛度が、しっとりむね肉によく合う! この食感は一食食べたらやみつきに。下味をつけて時間を置いたら、4分チンするだけのお手軽さ。最高のおつまみになるので、ビールがすすみます!

Point!

むね肉は時間を置いて超しっとり!
むね肉は食感が大切な食材。パサつき防止のため下ごしらえ後、一晩寝かせるだけで極上のしっとり食感に大変身!



圧力バッグで
レンジ
パワーUP

肉に味がしみ込み!

圧力バッグを温めるだけで
チキンがふわふわに!

圧力鍋が必要な調理も「プチ圧力調理バッグ」を使えば、レンチンで完了! 食材から出る蒸気でバッグが膨らんで、一定の圧力をかけられるんです。鶏肉に味がしみ込んでふっふっふり! バターとレモンが香る爽やかな一品があっという間に完成します!

Point!



圧力をかけられる
バッグで時短調理
P69で詳しく紹介する「プチ圧力調理バッグ」を使えば、レンジでも圧力をかけられる。冷凍していたものも即解凍できる

鶏肉のレモンバター蒸し

レシピ/小越明子さん



※冷凍時間と放置時間は含まない

材料(2人分)

- ・鶏もも肉…300g
- ・レモン…輪切り4枚
- A・塩…小さじ1
- ・水…45ml
- ・バター…20g
- ・水菜…適量

作り方

1 下ごしらえ バッグに8等分にした鶏肉、Aをまぜあわせたものを入れてもみ、平らにしてレモン、バターを入れる。ジッパーを閉めて冷凍する。

2 レンチン! 凍ったままの1を耐熱皿にのせレンジ600Wで10分加熱。庫内で3分放置。

3 仕上げ 水菜と盛りつける。

知っ得! 料理ワザ! 鶏むね肉は、レンジと相性がバツチリ! ひと手間加えて最高の食材に。鶏もも肉より脂が少ないむね肉は、熱が均一に入りやすくレンジ調理に向いています。気になるパサつきは、ひと手間加えるだけで超しっとり! 糖質も低いし、コスパも良くっていいことしかない!! 肉の中で最も使いやすいレンチン食材なので、まとも買っておくと便利です。

★ PART 1 肉

★ PART 2 魚

★ PART 3 ごはん・麺

★ PART 4 野菜

★ PART 5 作りおき

★ PART 6 プラス一品

★ PART 7 スイーツ

レストラン顔負け! バジルのチーズチキンロール蒸し

レシピ/佐藤わか子さん

材料(2人分)

- ・鶏もも肉(脂や筋をとる) …1枚(300g)
- ・とけるチーズ…30g
- ・バジル…2枝
- ・塩…3g
- ・黒こしょう…少々
- ・バルサミコ酢…大さじ1
- ・粒マスタード…小さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ1

作り方

1 下ごしらえ 鶏肉は均一の厚さになるように切り込みをいれる。皮面にフォークや包丁の刃先で穴を開ける。バジル、とけるチーズを置き、丸める。

2 下ごしらえ 巻き終わりを下にし、ラップを二重にする。両端は開ける。

3 レンチン! 耐熱皿に置いて3分、裏返して2分加熱する。5分ほど置き、ラップを包みなおして形をととのえ、20分置く。食べやすい大きさに切る。

4 レンチン! 耐熱ボウルに残った汁に、バルサミコ酢を入れてラップをせずに2分加熱し、ゆるいどろみがつくまで30秒ずつ加熱する。

5 仕上げ 塩、黒こしょう、粒マスタード、オリーブオイルを入れてまぜる。4を器に盛り、バルサミコソースを添える。



濃厚バルサミコソース
までもレンチンだけで完成!

下ごしらえ & 仕上げ 10分 + レンチン! 8分 = 計 18分

※鶏肉を冷ます時間は含まない

極うまバルサミコソースと香ばしバジルチキンが、全部レンジで完成!いつもよりファンク上の食卓にしたいときに、作ってほしい一品です。手が込んでいるように見えるけど、材料と一緒に肉を巻いてチンするだけ!レンチンとは思えない完成度に感激です。

Point!



両端をあけて肉の破裂を防ごう
鶏もも肉をレンチンするときは、破裂に注意しよう。ラップの両端をあけて、空気の逃げ場を作ることが大切!

レンチンだけで白菜
鶏肉がやわらかく仕上がる



塩麴が味の決め手

下ごしらえ & 仕上げ 6分 + レンチン! 14分 = 計 20分

塩麴香る鶏むねロールは、しっとりした仕上がり!白菜を先に加熱することで鶏肉がパサつかず、やわらかな食感を楽しめます。鶏肉も白菜もカロリーが低いヘルシー食なうえに、安価で手に入る食材。おサイフにもやさしいレンチンレシピです!

Point!



塩麴を使うことで栄養素もアップ!
塩麴はコクを出せるだけでなく、分解酵素が入っているのもポイント。たんぱく質の分解を促進する!

やわらかさに感涙 鶏むねロール白菜

レシピ/酒寄美奈子さん

材料(2人分)

- ・白菜…8枚
- ・鶏むね肉(そぎ切り) …300g
- ・玉ねぎ(うす切り) …1/4個
- ・パプリカ(うす切り) …1/4個
- ・塩麴…大さじ3
- ・こしょう…少々

作り方

1 レンチン! 白菜はラップをかけてやわらかくなるまで電子レンジで5~6分加熱する。

2 下ごしらえ 鶏むね肉はうすくそぎ切りにし、玉ねぎ、パプリカはうす切りに。

3 レンチン! 1の白菜に鶏むね肉、玉ねぎ、パプリカ、塩麴小さじ1/4をのせて巻く。

4 レンチン! 耐熱皿に巻き終わりを下にした3を並べ入れ、残りの塩麴とこしょうをかけてラップし、600Wのレンジで8分加熱。

ごはんが美味しくなる!!

レンジすき焼き風

レシピ/酒寄美奈子さん

材料(2人分)

- ・牛肉(一口大に切る) …150g
- ・焼き豆腐…1/2丁
- ・A・しょうゆ…大さじ2.5
- ・長ねぎ(斜め切り) …1/2本
- ・みりん…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・白菜(2cm幅に切る) …1枚
- ・酒…大さじ1
- ・だし汁…120ml
- ・しいたけ…2枚

作り方

1 下ごしらえ 牛肉は一口大に切り、長ねぎは斜めに薄切り、しいたけは石づきを取り、白菜は2cm幅に切る。焼き豆腐は半分に切る。

2 下ごしらえ 耐熱容器にAを入れまぜあわせ、牛肉を加え、汁の中でほぐす。1も加え汁をかける。

3 レンチン! ふんわりラップをかけて600Wのレンジで2分30秒加熱する。一度取り出し汁をかけ、再度2分30秒加熱する。

4 仕上げ 器に盛りつけ、お好みで七味をかける。

レンチンだけで叶う
ぷち贅沢すき焼き



ラクでも豪華って最高!



下ごしらえ & 仕上げ **6分** + レンチン! **5分** = 計 **11分**

牛肉のうま味が野菜にもしみしみ! レンジ調理とは思えないすき焼き。白菜がシャキッとして、甘じょっぱいたれでごはんがすすみます。ポウルではなく底が平らな耐熱皿を使うとうまく作れます。材料を入れてチンするだけですきやきができちゃうとは感動です。

Point!



牛肉を汁の中でよくほぐすこと
そのままレンジでチンしてしまうと肉がくっついてしまうので注意。あらかじめ、たれの中でよくほぐしておくことがコツ!



ロース肉がジューシーだけど
かな〜りヘルシー

ヘルシーでもコクたっぷり

キノコにもちゃんと火が入る



キャベツとえのきの豚肉巻き

レシピ/酒寄美奈子さん

韓国風ピリ辛たれの豚肉巻きは、肉の脂とコクがえのきとキャベツにしみわたった絶品。ヘルシーなのに満足度がめちゃくちゃ高いメニューです! 節約度満点のレンチンかさまし料理で、えのきを巻いてチンするだけ。のまま食卓へ出せる手軽さもうれしい!

Point!



肉の巻き目は必ず下向きで!

くると巻いた肉をくっつけるために、巻き目は必ず下に。バラバラになるのを防ぐためにキツめにしておくのもポイント!

下ごしらえ & 仕上げ **8分** + レンチン! **3分30秒** = 計 **11分30秒**

材料(2人分)

- ・豚ロース薄切り…6枚
- ・キャベツ(せん切り) …1/4個
- ・えのき…1/2袋(100g)
- ・A・コチュジャン…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酢…大さじ1
- ・ごま油…大さじ1/2
- ・白ごま

作り方

1 下ごしらえ キャベツは粗目のせん切りにし、えのきは石づきを切り落としほぐす。

2 下ごしらえ 豚ロース肉を広げ、1の6等分を端にのせ巻く。

3 レンチン! 耐熱皿に2を巻き終わりを下にしておき、ふんわりラップをかけて600Wのレンジで3分30秒加熱する。

4 仕上げ 器に盛りつけ、まぜあわせたAをふりかける。

知っ得! 料理ワザ!

レンジ調理は料理に合った耐熱皿を使うと失敗を防げる! 肉料理を耐熱ポウルで作ると、底が浅いため食材が重なってしまいムラができてしまいます。熱や味が均一に行き渡らず、失敗のもとに。耐熱皿は底が浅めで広さのあるお皿を使いましょう。吹きこぼれやすいバスタなどは深さのある器が安心。調理方法にあわせて使い分けてみて!

★ PART 1 肉

圧力鍋いざりの 豚バラ肉のさっぱり角煮風

レシピ / 小越明子さん

材料(2人分)

- ・豚バラブロック…300g (2cm厚さに切る)
- ・白髪ねぎ・香菜・からし…適量
- A・砂糖…大さじ1
- ・ポン酢…大さじ2
- ・おろししょうがチューブ…3g
- ・水…30ml

作り方

1 下ごしらえ バッグに豚バラ肉、まぜあわせたAを加えてもみ、平らにしてジッパーを閉め冷凍する。

2 レンチン! 凍ったままの1を耐熱皿にのせレンジ600Wで10分加熱。庫内で3分放置。

3 仕上げ 白髪ねぎ、香菜、からしを添える。

角煮もレンジで完成!

レンジで作ったとは思えないやわらかさ

下ごしらえ 5分 + レンチン! 10分 = 計 15分

※冷凍時間と放置時間は含まない

P69で詳しく紹介する「プチ圧力調理バッグ」なら大きめのお肉も、驚きの仕上がりに。分厚い豚バラ肉が短時間で火が通り、まるで圧力鍋を使ったような感動レベルのとろとろ感を味わえます。角煮風だけどさっぱりしていて食べやすい!

圧力バッグかなり便利です

フードコーディネーター 小越明子さん

Point!



分厚い肉こそ圧力バッグが有効
蒸気がバッグの中で対流するのがポイント。これにより圧力がかかるので分厚い肉もしっかりやわらかくすることができる

★ PART 2 魚

★ PART 3 ごはん・麺

★ PART 4 野菜

★ PART 5 作りおき

★ PART 6 プラス一品

★ PART 7 スイーツ

米一升食べちゃう 鶏そぼろとふわふわ炒り卵

レシピ / 酒寄美奈子さん

甘じょっぱい懐かし味がごはんに合いすぎて困る

やさしい味わいで、ごはんがすすむ一品。お弁当などにももってこいのそぼろは、常備菜として使いこなしたいです。チンしてそのまま保存できるため、作りおきしておくとなにかと便利! ひき肉は最初によくかき混ぜておくと、キレイなそぼろができます。大葉を入れても◎。

材料(1人分)

- ・鶏そぼろ
- ・ふわふわ卵
- A・鶏ひき肉…80g
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1/2
- ・酒…大さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうがすりおろし…小さじ1/2
- B・卵…1個
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・顆粒だし…少々
- ・ごはん…1杯分

作り方

1 下ごしらえ 耐熱容器にAを入れよくまぜあわせる。

2 レンチン! ふんわりラップをして600Wのレンジで2分加熱して肉をほぐすようにまぜる。

3 レンチン! 別の耐熱容器にBを入れまぜ、ふんわりラップをし600Wのレンジで50秒加熱。取り出して菜箸でよくまぜあわせる。2といっしょにごはんに盛る。

下ごしらえ & 仕上げ 6分 + レンチン! 2分50秒 = 計 8分50秒

19

知っ得! 料理ワザ!

スクランブルエッグやゆでたまごなど、卵料理もレンジでできる!

一般にレンジ不可とされる卵も、ひと工夫することでレンジ調理ができるように。目玉焼きや温泉卵もカンタンに作れます(P57で紹介)。スクランブルエッグは、とかれた卵を流してチンして細かくするだけ。忙しい朝の定番メニューが、レンジを使えばさらに時短になります!