

## 電子レンジで！簡単メニュー

電子レンジの良い所

・損失する栄養価が少ない・洗い物が少ない・時間短縮



### 生姜焼き



材料	分量(2人分)	作り方				
豚こま切れ肉	200 g	① たまねぎは皮をむいて薄くスライスし、ニラはざく切りにする。 ② 豚こま切れ肉を耐熱容器に入れ、混ぜ合わせた*を揉みこみ、塊になった肉をほぐす。 ③ ②の上に①のをせ、ふんわりとラップをかけ、肉に火が通るまで電子レンジで加熱する。(目安：600W4分～6分) 肉は加熱しすぎると硬くなってしまうので、様子を見ながら中が生だったら、途中でひっくり返すなどして、十分に加熱してください。				
玉ねぎ	1/2 個					
ニラ	1/4 束					
生姜チューブ	3 cm程度					
* みりん	大さじ 1					
醤油	大さじ 1					
酒	大さじ 1					
(1人分)	エネルギー 453kcal	たんぱく質 15.8g	脂質 35.5g	食塩 1.6g	カルシウム 26mg	食物繊維 1.3g



### 夏野菜の和風マリネ



材料	分量(2人分)	作り方				
なす	2本(200g)	① なすはへたをとり、食べやすい大きさにくし切りにし、耐熱皿に皮を上にして並べ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱する。(目安：600W4分) ② 加熱が終わったらすぐにラップをはずし、空気にあてて冷ます。 ③ トマトはさいの目切り、青しそは千切りにし、*と混ぜ合わせ、冷ました②のなすにかける。 なすは加熱後すぐに空気にあてることで、変色を防ぎます。 冷蔵庫で冷ましても美味しいです♪				
トマト	1 個					
青しそ	5 枚					
酢	大さじ 1					
* オリーブ油	大さじ 1					
醤油	大さじ 1/2					
(1人分)	エネルギー 107kcal	たんぱく質 1.8g	脂質 6.1g	食塩 0.7g	カルシウム 29mg	食物繊維 2.8g



調理前、食事の前は、手洗い・うがいを忘れずに！

食中毒に注意！調理後はすぐに食べましょう！