

レンジで蒸し焼き鍋



材料

	1 人分
白菜	100 g
モヤシ	25 g
ニンジン	20 g
ダイコン	50 g
白ネギ	15 g
豚肉薄切り	30 g
豆腐	50 g
シメジ	20 g

作り方

- ① 白菜は3 cm程度のざく切り、ニンジンとダイコンは皮ひきで薄くはぐ。モヤシは軽く洗っておく。ネギは斜めに切る。
- ② ①を少し深めの皿に入れ、豚肉と一口大に切った豆腐をのせる。ラップをして600ワットのレンジなら6～7分程度加熱する。
- ③ ポン酢しょうゆ（またはごまだれ）でいただく。

☆1人分の栄養価

エネルギー	162 kcal	たんぱく質	12.7 g	塩分	2.0 g
-------	----------	-------	--------	----	-------

MEMO

つい鍋をかけ忘れ、焦がしてしまったことはないですか？ その点、電子レンジなら、心配がありません。また、食品の水分に反応して加熱するので短時間で調理でき、熱に弱いビタミンB₁・Cなどの栄養素の損失も少なく、栄養満点の料理ができます。

- ①「加熱時間の目安」はレンジのワット数に応じて。最初は表示時間より少し短めに設定し、材料の量に合わせて時間を加減します。
- ②材料の大きさをそろえる、途中で混ぜる、材料の向きを変えると均一に加熱できます。表面に皮や膜のあるもの（銀杏・卵・イカなど）は、表面に切り目を入れ、破裂を防ぎます。
- ③容器は陶器・耐熱ガラス・電子レンジ使用可の表示のあるプラスチック製品などが使えます。加熱する時は、ふた・ラップをするのが基本ですが、パリッとした食感を楽しみたい時（揚げ物の温めなど）は不要です。
- ④電子レンジ利用の調理例をご紹介します。
 - ・ゆでる…イモ類は皮付きのまま、根菜類、葉菜類は水をつけてポリ袋に入れ加熱。
 - ・みじん切り玉ねぎいため…玉ねぎのみじん切りに油を少量かけて混ぜラップをして加熱。
 - ・スクランブルエッグ（1個）…卵に塩とバターを加え40秒加熱、かき混ぜて20秒加熱。