



暑い夏に…電子レンジ調理のススメ！



夏になると、台所に立ってるだけで暑くて、煮たり焼いたり、火を使って料理を作るの大変だなあ…

実は、コンロを使わなくても電子レンジがあれば、いろいろな料理を作ることができます！室温も上がらず少人数分でも作りやすいです！夏野菜を使った料理を食べて、暑い夏の時期を乗り切りましょう！



電子レンジで料理を作るときのポイント！

① 必ず耐熱容器を使いましょう！

耐熱のボウルやタッパーなどのレンジ加熱に対応している容器がおすすめです。縁に金線のついた陶器や金属製の器、アルミホイル、木製の食器などは電子レンジで使えない素材です。必ず電子レンジで使用可能な耐熱容器を使うようにしましょう！

② ラップはふんわりかけましょう！

ラップをかけるときには、ラップと容器の間に隙間を作りましょう。ラップと容器の隙間から水蒸気が逃げるため、容器が熱くなりすぎるのを防ぐことができます。

③ レンジから取り出すときは火傷に注意しましょう！

加熱した後の容器やラップ、食材はとても熱くなっていますので、火傷をしないように、注意して取り出すようにしましょう！

※このレシピでは、600wの電子レンジを基本としていますが、ご家庭の電子レンジに応じて加熱時間は調整してください。

※電子レンジで長時間加熱をしすぎると、食材が焦げて火が出ることがあります。加熱時間は10秒くらいずつ調整するようにしましょう！

《栄養価》

| 料理名 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) |
|----------------|--------------|-----------|--------|----------|-----------|
| トマトと豚肉のさっぱりうどん | 503 | 22.4 | 18.4 | 58.5 | 4.7 |
| 長ねぎたっぷりよだれ鶏 | 190 | 22.5 | 7.2 | 6.0 | 1.8 |
| ボウルで作る簡単マーボー豆腐 | 281 | 19.6 | 17.2 | 10.6 | 1.7 |
| 蒸しナスのおかかポン酢和え | 32 | 2.6 | 0.2 | 5.7 | 1.1 |
| ピーマンとツナで無限ピーマン | 45 | 4.4 | 1.6 | 3.6 | 0.4 |
| ちくわの磯部揚げ風 | 106 | 6.4 | 6.3 | 5.9 | 1.1 |
| 65歳以上男性 食目安 | 800 | 20.0 | 22.0 | 110.0 | 2.5 |
| 65歳以上女性 食目安 | 615 | 16.7 | 17.1 | 84.7 | 2.2 |

トマトと豚肉のさっぱりうどん



食欲がなくなりがちな夏にぴったりの、トマトの酸味でさっぱりと食べられる1品です。しゃぶしゃぶ用の肉は薄く火が通りやすいので、電子レンジでの調理にはおすすめです。ごま油の代わりにオリーブオイルを使えばパスタの具にも！

《材 料》（1人前）

- 豚しゃぶしゃぶ用肉・・・70g
- トマト・・・中1個
- 冷凍うどん（流水麺）・・・1玉
- めんつゆ・・・大さじ2
- ごま油・・・小さじ1
- 青じそ・・・1枚
- かつお節・・・少々

《作り方》

- ① トマトはヘタを取って1cmの角切りにする。青じそは茎の部分をとって千切り、またはちぎって細かくしておく。
- ② 冷凍うどんは表示の通りレンジで加熱して解凍し、流水で冷やしておく。（流水麺を使う場合は、流水をかけてほぐしておく）
- ③ 耐熱ボウルに角切りにしたトマト、豚しゃぶしゃぶ用肉を乗せ、めんつゆとごま油をかけて、ふんわりとラップをのせ、600wで5分加熱する（※写真）
- ④ 電子レンジからボウルと取り出し、全体をよく混ぜる。
- ⑤ お皿にうどんを乗せ、上から③を汁ごとかけ、青じそとかつお節をかけて完成。

（※ボウルに入れたトマト、豚肉、調味料）



豚肉



トマト

👉 栄養ひとくちメモ

トマトに含まれるリコピンは肌に良い成分で、熱に強い栄養素です。加熱すると酸味が減って食べやすくなります。また、豚肉にはビタミンB群が多く含まれています。しゃぶしゃぶ用のお肉は薄く、口当たりもよいので、食欲の落ちがちな夏にもおすすめです！

長ねぎたっぷり よだれ鶏



よだれ鶏とは、思い出すだけで思わずよだれが出るほどおいしいといわれることが由来の四川料理です、ピリ辛のたれでお箸も進みます！

《作り方》

- ① 鶏むね肉はフォークや竹串を使って全体的に穴を空けておく。
- ② 耐熱容器に鶏肉と料理酒を入れて、ふんわりとラップをし、600wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ 鶏肉を裏返して更に2分加熱し、電子レンジの扉をあけないまま5分間余熱で火を通す。
- ④ 長ねぎは小口切りにし(※)、Aの調味料を分量通り量って混ぜ合わせ、たれを作っておく。
- ⑤ 鶏肉をレンジから取り出し、火が通っているのを確認してから包丁で食べやすい大きさに切ってお皿に盛り、④のたれをかけて完成。(食べやすい大きさになるように、手でほぐしても◎)

《材 料》(2~3人前)

| | | |
|--------|---------|-----------------|
| ・ 鶏むね肉 | ・ ・ ・ ・ | 1 切 |
| ・ 料理酒 | ・ ・ ・ ・ | 大 さ じ 1 |
| ・ 長ねぎ | ・ ・ ・ ・ | 1 / 2 本 |
| A | ・ 砂糖 | ・ ・ ・ ・ 大 さ じ 1 |
| | ・ 醤油 | ・ ・ ・ ・ 大 さ じ 1 |
| | ・ 穀物酢 | ・ ・ ・ ・ 大 さ じ 1 |
| | ・ ラー油 | ・ ・ ・ ・ 小 さ じ 1 |



(※小口切りにした長ネギ)



👉 栄養ひとくちメモ

鶏肉にはたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は健康な身体を作るために大切な栄養素です。鶏むね肉は脂質が少なくヘルシーですが、食べる时候にもそもそした食感になってしまいがちです。鶏もも肉はむね肉と比べると脂質が多く含まれていますが、食べやすいため、好みや体調に合わせて選ぶようにしましょう！

ボウルで作る簡単マーボー豆腐



ひき肉と豆腐を使ったたんぱく質がしっかりととれる1品です！ご飯や麺にかけても美味しくいただけます！豆腐の代わりに厚揚げやナスなどを使ってもおいしくできます！

《材 料》（2人前）

- 豚ひき肉 100g
- 木綿豆腐 300g（1丁）
- 長ねぎ 1/2本
- おろし生姜 小さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 焼き肉のたれ 大さじ3
- 中華味の素 小さじ1/3
- 豆板醤 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 水溶き片栗粉
 - 水 : 大さじ1
 - 片栗粉 : 小さじ2

《作り方》

- ① 豆腐は1.5cm角のサイコロ状に切る。長ネギはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉と長ネギ、調味料を入れて（※）ふんわりとラップをかけ、600wで5分加熱する。
- ③ レンジから取り出して全体をよく混ぜ合わせたら、豆腐、水溶き片栗粉を加え、再び600wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ 全体をさっと混ぜ合わせたら器に盛り付け完成。

※辛いのが好きな方は、豆板醤の量を増やしたり、ラー油を加えて調整してください。



（※ボウルに入れたひき肉、長ネギ、調味料）

ひき肉

調味料

長ねぎ
みじん切り

👉 栄養ひとくちメモ

中華の定番！マーボー豆腐も、電子レンジで簡単に作ることができます。豆腐には良質な植物性のたんぱく質が含まれています。ピリ辛な味付けは暑い夏でも食欲をそそります。ご飯や麺にかけても、美味しく食べることができます！

蒸しナスのおかかポン酢和え



ナスは電子レンジを使うことで簡単に火を通すことができます。油を使わずに作れるので、ヘルシーな一品です。お好みで大葉やミョウガなど薬味と混ぜ合わせてもおいしいです！

《材 料》（2人前）

- ・ ナ ス ・ ・ ・ 2 本
- ・ ポン酢しょうゆ ・ ・ ・ 大さじ1
- ・ おろし生姜 ・ ・ ・ 小さじ1/2
- ・ か つ お 節 ・ ・ ・ 1 袋

《作り方》

- ① ナスはヘタを取って縦に4等分に切っておく。（ナスが太いときには6～8等分にしてください）
- ② 耐熱容器に入れてふんわりラップをし、600wのレンジで3分半加熱し、水気を切る。（ナスの厚みによっては火が通りにくくなる可能性もあるため、その場合は、加熱時間を10秒ずつ長くして、調整をしてください）
- ③ レンジから取り出し、ポン酢しょうゆ、おろし生姜、鰹節を加え、ナス全体に味が絡むように混ぜ合わせて完成。



（※ヘタを取って4等分にしたナス）



👉 栄養ひとくちメモ

ナスの皮に多く含まれる紫色の色素はナスニンと呼ばれます。この色素はポリフェノールの成分の一種で、抗酸化作用があります！ナスには水分も多く含まれているので、夏の暑い時期にはおすすめの食材です！

ピーマンとツナの無限ピーマン



保存のきくツナ缶を使った一品です。ごま油の香りが食欲をそそります。ピーマンの他にもいんげんやブロッコリー、キャベツ、人参などでもおいしく作ることができます！

＜材 料＞（2人前）

- ピーマン・・・1袋（4～5個）
 - ツナ水煮缶・・・1缶（70g）
- A
- | | | |
|--------|-----|--------|
| ごま油 | ・・・ | 小さじ1 |
| 中華だしの素 | ・・・ | 小さじ1/2 |
| コショウ | ・・・ | 少々 |

＜作り方＞

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種をとって細く切っておく。（※）
- ② ツナ缶は開けて軽く汁気を切っておく。
- ③ 耐熱容器にピーマンとツナを入れ、ふんわりとラップをかけて、600wで2分加熱する。（ピーマンが硬い場合には10秒ずつ加熱時間を延ばす）
- ④ 電子レンジから取り出し、Aの調味料を加えて、全体をよく混ぜ合わせたら完成。



（※細切りにしたピーマン）



👉 栄養ひとくちメモ

ピーマンには実はビタミンCが多く含まれています！ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い栄養素ですが、電子レンジで加熱するとビタミンCが残りやすくおすすめです！

食感を生かして食べるなら繊維に沿って縦に、柔らかく食べやすくするときには、繊維に逆らって横に切るとおすすめです！

揚げない！磯辺揚げ風



ちくわの代わりにかまぼこを使っても美味しく作ることができます！
つい冷蔵庫に余ってしまいがちな練り製品や粉チーズを使って作る、おつまみにもぴったりの一品です！

《材 料》（2人前）

- ちくわ 1袋（5本）
- 粉チーズ 大さじ1
- 青のり 大さじ1
- マヨネーズ 小さじ1

《作り方》

- ① ちくわは5mmくらいの厚みに斜めに切っておく（※）
- ② 耐熱ボウルにちくわ、粉チーズ、青のりを加えて混ぜる。
- ③ ラップをかけずに、電子レンジ600wで2分半加熱する。（ラップをかけないことで、ちくわの水分が飛び、少し食べ応えのある食感になります！）
- ④ レンジから取り出し、分量のマヨネーズを加えて混ぜ合わせて完成！



（※斜め薄切りにしたちくわ）



👉 栄養ひとくちメモ

ちくわやかまぼこといった練り製品の原材料は、白身魚です。白身魚は消化の良い良質なたんぱく質が多く含まれています。また、そのまま食べることのできる食品なので、毎日の食事の中でたんぱく質を手軽に補うことができます。