



＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

簡単レシピ

#2 レンジにお任せレシピ

#2 レンジにお任せレシピ

茄子の南蛮漬け

包丁いらず！火いらず！揚げてないのに、揚げ茄子になります。
ポン酢でさっぱり。夏にぴったりです♪



材料

茄子	1本
ゴマ油	大さじ1
片栗粉	大さじ2
ポン酢	25ml
水	25ml

- 1 : 茄子のヘタはキッチンバサミでカット。茄子を縦に裂き、一口大よりやや大きめに横にポキポキおります。（新鮮なほど簡単におれます）
- 2 : 茄子に、ゴマ油を全体にまぶし、さらに片栗粉も全体にまぶします。
- 3 : クッキングシートに重ならないように並べます。
- 4 : レンジ（500W）で約5分。揚げた茄子の様になります。茄子の表面は白い片栗粉のままですが、気にせずに。
- 5 : タッパーにポン酢と水をいれたら（4）を加えて味がしみたら出来上がりです。



#2 レンジにお任せレシピ

もやしナムル

火を使わずにお手軽に作れます。
忙しいときや、お酒のおつまみにいかがでしょうか。



材料

もやし	200g
★白すりごま	大さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★ごま油	小さじ2
★鶏ガラスープの素	小さじ1
★すりおろニンニク（チューブでも可）	小さじ1（約2～3cm）

- 1：耐熱ボウルにもやしを入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱し、水気を切ります。
- 2：ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせます。
- 3：ボウルに水切りをしたもやしを入れてよく混ぜ合わせます。
- 4：器に盛り付けて完成です。
各家庭でのレンジや食材の状態により加熱具合に誤差が生じます。様子を確認しながら、必要に応じて加熱時間を調整し加熱してください。



#2 レンジにお任せレシピ

レンジでキーマカレー

2人分の材料です。包丁、まな板不要！とっても簡単♪
ボウルに材料を入れてレンジするだけで完成です。



材料

合挽き肉	200g
水	150cc
カレールー	2かけ
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1/2
しょうがチューブ	小さじ1 (約2~3cm)
にんにくチューブ	小さじ1/2 (約1~2cm)
ご飯	2人分
温泉卵	2個

- 1 : 耐熱ボウルにご飯、温泉卵以外の材料を入れる。ふんわりラップをしてレンジで600w4分加熱し、混ぜる。
- 2 : 再びふんわりラップをしてレンジで600Wで3分加熱し、混ぜる。
- 3 : お皿にご飯を盛り、キーマカレーをかけて温泉卵をトッピングして完成です。

お好みで乾燥パセリを散らしたらお洒落です♪



参考) <https://cookpad.com/recipe/6979772>

#2 レンジにお任せレシピ

ピーマンのお浸し

包丁要らず！たった2分でピーマンのお浸しができます。
あと1品ほしいとき、お弁当の隙間埋めに大活躍♪



材料

ピーマン	1個
めんつゆ（2倍濃縮）	小さじ1/3
鰹節	かるくひとつかみ

- 1 : ピーマンはよく洗い、手で半分に割り、ヘタとワタを取ります。
- 2 : 一口大にちぎって耐熱容器にいれ、ふんわりラップでレンジ1分。
- 3 : いったんとりだし、めんつゆをまぜてレンジ20秒。
- 4 : お皿に盛り付け、鰹節をかけて完成です。



#2 レンジにお任せレシピ

マグカップ オムライス

フライパンを使わないので、洗い物が少なく済みます♪
急いでいるときのパパッとごはんにおすすめの一品です。



材料

ごはん	お茶碗1杯(150g)
卵	1個
ツナ缶 (オイル漬け)	1缶(60g)
マヨネーズ	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
☆仕上げ用	
ケチャップ	適量
パセリ(刻み)	適量

- 1 : ツナ缶は缶汁を切る。ごはんは温めておく。
- 2 : ボウルに卵、マヨネーズを入れて混ぜる(卵液)。多少マヨネーズがダマになっていても、加熱して溶けるので大丈夫です。
- 3 : マグカップにごはん、ツナ、ケチャップ(大さじ1)を入れてよく混ぜ、平らにならす(ケチャップライス)。
- 4 : ケチャップライスの上に卵液を流し入れる。ふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。ケチャップ、パセリをかけて完成。
卵が固まっていなかったら、様子を見ながら10~20秒ほど追加で加熱してください。



#2 レンジにお任せレシピ

もやしとキャベツの卵包み

菜箸で大きく優しく混ぜながら卵を焼くとふんわり仕上がります。
火のおった豚こま切れ肉と一緒に包むとボリュームアップ♪



材料

もやし	100g
千切りキャベツ	150g
卵	2個
マヨネーズ	小さじ1
サラダ油	小さじ2
☆トッピング	
★中濃ソース	小さじ2
★マヨネーズ	小さじ2
★青のり	適量

- 1 : 耐熱ボウルに、千切りキャベツ、もやしを入れ、ふんわりとラップをし、600wの電子レンジで5分加熱。粗熱が冷めたら水気を絞る。
- 2 : 器に卵、マヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 : 中火で熱したフライパンに、サラダ油をひき、2の卵液を流し入れ、クレープのように広げ焼き、半熟状態で火を止める。
- 4 : 半熟の卵の中央に、しっかり水気を切った、1を細長くのせ、両端を折りたたみ、形を整えたら火を止める。
- 5 : 大き目なお器をフライパンに蓋のよう被せ、フライパンごとひっくり返す。トッピングの★の材料をのせて完成です。



#2 レンジにお任せレシピ

ナポリタン風うどん

5分で完成！レンジでチンして和えるだけの簡単な一品です。
粉チーズやウスターソース等をかけてお召し上がりください♪



材料

うどん(冷凍)	1玉
ブロッコリー(冷凍でも可)	大きめ1房(10~20g)
塩	少々
ハム	1.5枚
バター	5g
★コンソメ(顆粒)	小さじ1/4
★ケチャップ	大さじ1.5~2
★砂糖	少々
粉チーズ	お好みで
ウスターソース	お好みで

- 1 : ブロッコリーは塩を振り、キッチンペーパーとラップでふんわり包み、600wで1分弱加熱する（食材の状態や好みで調整）
- 2 : ブロッコリーをレンジから取り出し、新しいキッチンペーパーの上に房側を下にして置いておく。ブロッコリーの熱と汁気が切れる。
- 3 : ハムはキッチンバサミで1cm幅の短冊切りにしておく。うどんを食べる器にバターとコンソメを入れておく。
- 4 : 冷凍うどんをレンジで加熱し、うどんが熱いうちに3の器に入れ、★入れ、混ぜ合わせる。
- 5 : 混ぜ合わさったうどんに2のブロッコリーを子房にちぎってのせ、3のハムをのせ完成です。



#2 レンジにお任せレシピ

レタスとベーコンのレンジ蒸し

包丁を使わずに電子レンジであっという間に作れる
ごはんにもパンにも合う一品です♪



材料

レタス	4枚位(200g)
薄切りハーフベーコン	6枚
★鶏ガラスープの素	小さじ1/2
★塩こしょう	ふたつまみ
ごま油	小さじ2

- 1 : レタスは手で一口大にちぎる。
- 2 : 耐熱皿に、レタス、薄切りハーフベーコンを並べ、全体に★をかけ、ごま油を回し入れる。
- 3 : ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジでレタスがしんなりするまで3分ほど加熱して完成です。

※ひとつまみは、親指、人差し指、中指の3本指でつまんだ分量。ふたつまみの場合はそれを2回繰り返してください。

