

レンジレシピ

1 ~ 7

- ★ 野菜を洗って、切って
- ★ 調味料をかけて
- ★ レンジでチン！で6分以内ができる

レンジの加熱時間はあくまでも目安です。

1 小松菜とえのき茸のレンジ蒸し



小松菜 1/2 束 (150g)
えのき茸 大 1 パック



小松菜：根元を切り落とし
3~4センチに切る
えのき：根元を切り落とし
半分に切る

混ぜ合わせる



ラップ	
500w	4分30秒
600w	3分40秒

みりん 大きじ1
しょうゆ 大きじ1
かつお削りぶし 2パック

電子レンジの加熱時間の目安

電子レンジの加熱時間 (100g あたり)	500w	600w
もやし、きのこ	1分	50秒
葉野菜 (小松菜、キャベツ、ほうれん草、白菜、チンゲン菜 など)	1分40秒	1分20秒
実野菜・花野菜 (ピーマン、オクラ、グリーンアスパラ、ブロッコリー など)	2分	1分40秒
硬い野菜・根菜・芋 (かぼちゃ、玉ねぎ、大根、人参、じゃがいも など)	2分30秒	2分
いんげん、ごぼう、れんこん	3分40秒	3分

*実際の加熱時間は電子レンジの機種、季節による食品の水分量、室温などによって変わります。

2 ブロッコリーのチーズベーコン蒸し

ブロッコリー 1株
スライスチーズ 2枚
ベーコン 2枚



ブロッコリー：小房に分ける
ベーコン：1センチ幅に切る



こしょうをふる

ラップ
500w 4分
600w 3分20秒

5 かぼちゃのレンジ蒸し

かぼちゃ 1/6個 (200g)



かぼちゃ：種を取り4等分し、5ミリ厚の薄切り



バター 10g
水 小さじ1

ラップ
500w 5分
600w 4分

※パセリ(みじん切り)を添える

※パセリの簡単冷凍保存法

葉を洗い水気を取り、ビニール袋に入れ、凍ったら袋ごとみ細かくする。

3 白菜のほたて蒸し

白菜 1/8株
ほたて缶詰 小1缶



1センチ幅の斜め切り



かけて混ぜる

しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1/2
ごま油 大さじ1/2

白菜、ほたて(汁ごと)を入れる



ラップ
500w 4分
600w 3分20秒

6 玉ねぎのレンジ蒸し

玉ねぎ 中1個 (200g)



皮をむき、輪切り



バター(5g)をのせる

ラップ
500w 5分
600w 4分

ポン酢しょうゆや塩・こしょうをひと振りする



4 キャベツとコーンの温サラダ

キャベツ 1/4個
ジャコ 大さじ3
ホールコーン 小1缶



加えて混ぜる

ラップ
500w 4分
600w 3分20秒

キャベツ：一口大
ホールコーン：水気をきる



7 ピーマンとおかかのレンジ和え

ピーマン 4個



しょうゆ 小さじ1
かつお削り節 1パック



混ぜ合わせる

ラップ
500w 2分
600w 1分40秒

へたと種を取り縦5ミリ幅のせん切り

