

電子レンジレシピ

電子レンジ活用のメリット

① 簡単



☆少量の調理が得意！
1~2人分が最適。
1人分の料理を器1つで手軽に作る
ことができます。後片付けも楽チーン。

② 時短



★加熱電力 (W) や時間を設定したら
ボタン1つで調理スタート！
ガスやIHコンロでの加熱より、早く仕
上げるのが可能です。

主食+主菜 ★レンジでつくるオムライス



ポイント
電子レンジで簡単に作れます。
ウインナーは調理ばさみを使えば、包丁もまな板もいりません。
お弁当に持って行く時は卵をしっかり加熱しましょう。
最後に刻みパセリを散らすと彩りがよくなります。

★材料(2人分)

ごはん	300g	卵	3個(Mサイズ)
ウインナー	3本(60g)	② 牛乳(または水)	大きじ2
「ケチャップ	大きじ2	塩・こしょう	少々
① ウスターソース	小さじ1	ケチャップ(かける用)	適量
油	小さじ1	刻みパセリ	あれば
「塩・こしょう	少々		

★作り方

- ① ウインナーは食べやすい大きさに切る。①の調味料を混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器にごはんを入れ、ウインナーをちらし、①をその上にのせる。
ラップをかけず電子レンジで2分30秒加熱してからよく混ぜる。
- ③ 別の耐熱容器に②を入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで
2分ほど加熱し、熱いうちにフォークなどでよくかき混ぜる。加熱が足りな
ければ10~20秒ずつ追加で加熱し、好みの固さにする。
- ④ ②のごはんを器に盛り③の卵をのせ、好みにケチャップをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
495kcal	15.6g	20.1g	2.1g	64mg	1.6mg

電子レンジ使用時に気をつけるポイント

- 電子レンジにかけてはいけないものについては、1Pを参照。
- 電子レンジを使用した時は、こまめに掃除を！
汚れたまま使用すると火花が出たり、発煙・発火・さびの原因になったりします。また、電子レンジの庫内に飛び散った汚れに雑菌が繁殖し、衛生的にもよくありません。

使用したら、かたく絞った柔らかい布でふきましょう！
市販の電子レンジ用お掃除シートも便利です。

★家のレンジの取り扱い説明書を確認して、使用しよう！★

主菜

★がんもの含め煮



ポイント
 がんもどきは冷凍して
 ストック可能。
 いつでも簡単に作る
 ことができます！

★材料(2人分)

がんもどき	4個(30gのもの)
水	150ml
めんつゆ	大きじ1

★作り方

- ① 深めの耐熱容器にがんもどきを入れ、水とめんつゆを
 入れる。
- ② ①に1/3 すきまがあくようにラップをかける。
- ③ 電子レンジで4分加熱する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
140kcal	9.1g	10.7g	0.9g	163mg	2.2mg

主菜

★簡単！鶏ねぎ蒸し煮



ポイント
 鶏肉の大きさや電子
 レンジの種類によって
 加熱時間を調整してく
 ださい。

★材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	1枚(300g)
長ねぎ	1本(100g)
しょうゆ	大きじ4
① 酒	大きじ2
砂糖	大きじ2

★作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。長ねぎは2cmくらいに切る。
- ② ビニール袋に①と①を入れもみこむ。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、ラップをして電子レンジで10分
 加熱する。
- ④ 鶏肉に火が通っていない場合は追加で加熱する。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
266kcal	27.1g	7.6g	5.5g	36mg	1.7mg



電子レンジレシピ

副菜

★キャベツとにんじんのサラダ



ポイント

野菜の水分をしっかりしぼること！
レンジの加熱時間は好みの硬さにより調整すると良いです。
温かいままでも冷やしてもおいしく食べられるサラダです。

切り方



★材料(2人分)

キャベツ	150g
にんじん	50g
ツナ	1 缶(70g)
④ マヨネーズ	大きじ3
塩・こしょう	少々

★作り方

- ① キャベツは太めの千切り、にんじんは細めの千切りにする。
- ② ①のキャベツとにんじんを混ぜ合わせ、耐熱皿に入れてふんわりラップをかけ、3～4分電子レンジで加熱する。
- ③ ②が触れる程度まで冷めたら、ぎゅっとしぼる。
- ④ ③と④を合わせて、よく混ぜ合わせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
241kcal	6.4g	22.1g	0.8g	41mg	1.0mg

副菜

★ブロッコリーのツナマヨおなか和え



ポイント

冷凍ブロッコリーを使うことで包丁いらず！
お弁当のおかずにもピッタリです。

★材料(2人分)

冷凍ブロッコリー	150g
ツナ	50g
④ マヨネーズ	大きじ1
かつおぶし	2g

★作り方

- ① 冷凍ブロッコリーを耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで3～4分加熱して粗熱をとる。
- ② ①と④をよく混ぜ合わせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
136kcal	6.5g	10.8g	0.3g	32mg	1.2mg