

レシピLv.2 レンジde簡単たっぷりおかずセット

～あっさりだけどたっぷり食べられるおかず達～



この料理の
ポイント!

全て電子レンジで加熱

濃い味付けではないが、満足感が得られる料理

アジときのこのレンジ蒸し 作り方

- 1 アジを耐熱皿に並べて酒を加え、半分に切ったえのきとしめじをほぐしてのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。(600W3分)取り出してそのまま置き、余熱で火を通す。
- 2 ブロッコリーを食べやすい大きさにカットし、電子レンジで加熱する。(600W2分)
- 3 ①に②のブロッコリーをのせて、ポン酢しょうゆをかける。

博多のトマトとコーンの塩昆布サラダ 作り方

- 1 トマトは半分に切ってへたを取り除き、2cm角に切る。
- 2 ボウルに全ての材料を入れて、混ぜ合わせる。

卵とわかめのスープ 作り方

- 1 わかめ、醤油、鶏ガラスープの素、水を器に入れてよく混ぜる。ラップをせずに電子レンジで加熱する。(600W2分)
- 2 溶いた卵を①に円をかくように入れる。ラップをせずに電子レンジで加熱する。(600W1分)
- 3 加熱後、スプーンで卵をほぐし、ごま油をまわしかける。

アジときのこのレンジ蒸し 材料

あじ	1尾(3枚おろし)(75g)
博多えのき	40g
博多ぶなしめじ	50g
ブロッコリー	65g
酒	大さじ1(15g)
ポン酢しょうゆ	大さじ1/2(8g)

博多のトマトとコーンの塩昆布サラダ 材料

博多のトマト	80g
コーン(冷凍)	20g
塩昆布	3g
ごま油	小さじ1/2(2g)

卵とわかめのスープ 材料

卵	1個(50g)
カットわかめ	1g
鶏ガラスープの素(減塩)	小さじ1/2(0.8g)
水	150g
濃口しょうゆ	小さじ1/4(1.5g)
ごま油	小さじ3/4(3g)

栄養価計算

エネルギー	598kcal
たんぱく質	29.0g
脂質	13.4g
炭水化物	80.0g
食塩相当量	2.4g