



いつもの料理も超～簡単！ 簡単電子レンジで1品

※電子レンジ600Wの場合の加熱時間 ※材料（大人2+子供2程度4人分）



鶏と卵のしょうゆ煮 (加熱時間9分)

材料

鶏もも肉2枚 砂糖大さじ1

A しょうゆ大さじ6

酒・みりん各大さじ2

ごま油大さじ1

ねぎの青い部分10cm

しょうが・にんにくの薄切り各1片分

ゆで卵3個

長ネギの千切り・赤ピーマン・ピーマン各適量



作り方

- ①鶏肉は皮側に竹串を刺して数カ所穴をあけ、砂糖をすりこむ。
- ②耐熱ボールにAを合わせて①に15分漬け、ラップをかけて電子レンジで6分30秒～7分加熱。
- ③②の肉の下にゆで卵を入れてラップをかけ、再び2分加熱して10分おく。
- ④食べやすい大きさに切って、長ネギや花型で抜いたピーマンと盛り合わせる。

電子レンジ 基本のき

●加熱時間について

電子レンジは量と加熱時間が比例するので、少量のものほど短時間で仕上がります。量が多くなると、ガスレンジで調理したほうが早い場合も。同じ食品でも冷蔵庫に入れてあったものは加熱時間が長くなります。

●ラップについて

ラップをかけて加熱すると水分を逃がさないので、蒸し物、煮物、素材の下ゆでに向きます。照り焼きやソテー、カリカリベーコン、豆腐の水切りなどは、ラップをかけずに加熱します。

●栄養について

電子レンジは水を使わずにゆでたり、短時間で火を通すことができるので、熱や水に弱いビタミンB・Cなどの栄養分の損失を少なく抑えられます。また、素材のもつ旨みも逃しません。

ふんわりハンバーグ (加熱時間15分)

材料

パン粉1/4カップ 牛乳大さじ2

A 合いびき肉400g

玉ねぎのみじん切り1/2個分

にんにくのみじん切り1片分

B にんじん輪切り6枚 水大さじ5

みりん大さじ2

じゃがいも(小) 3個 バター小さじ3

塩・こしょう・ナツメグ各少々

トマトケチャップ大さじ3 スライスチーズ(花形) 4枚



作り方

- ①ボウルでパン粉と牛乳をなじませ、A、塩、こしょう、ナツメグを加えてよく混ぜ、4等分に丸めて真ん中をへこませ、耐熱皿に並べる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分加熱。
- ②耐熱容器にBをいれ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分加熱。
- ③じゃがいもは切り込みを入れて耐熱皿に並べ、塩を振ってバターを等分にのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで7分加熱。
- ④器に①、②、③を盛り、①の肉汁とケチャップを混ぜたソースをかけ、スライスチーズをのせる。

親子丼 (加熱時間5分30秒)

材料

鶏もも肉200g

玉ねぎ1/2個 にはら3本

めんつゆ

(ストレートタイプ) 大さじ5

みりん・しょうゆ各大さじ1

溶き卵2と1/2個分 ご飯茶碗3杯



作り方

- ①鶏肉はひと口大、玉ねぎは5～6mmくし形、にはらは1cm長さに切る。
- ②耐熱皿にめんつゆ、みりん、しょうゆを入れて鶏肉と玉ねぎをドーナツ形に並べ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分30秒加熱。
- ③卵を溶いて②に回しかけ、にはらを散らし、再びふんわりとラップをかけ、電子レンジで2分加熱。
- ④ご飯を器に盛り、③をのせる。

オムレツサンド (加熱時間6分30秒)

材料

卵3個

A じゃがいも1/4個

玉ねぎ1/8個

ベーコン1枚 ミニトマト2個

ブロッコリー2房

マヨネーズ大さじ2 塩・こしょう各少々

ロールパン3個 サラダ菜適量



作り方

- ①Aは1cm角に切り、ブロッコリーは小さく切り分ける。
- ②耐熱容器に①とマヨネーズを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで1分30秒加熱。
- ③ボウルに卵を割り入れて塩・こしょうを混ぜ、②に流し入れる。ふんわりラップをかけ、電子レンジで2分加熱。
- ④③を取り出してかき混ぜ、再びラップをかけ、電子レンジで3分加熱。
- ⑤ロールパンを切って中をくり抜き、サラダ菜と④を詰める。

かれのいの煮付け (加熱時間5分30秒)

材料

かれい3切れ

ねぎ(青い部分) 10cm

しょうが1片 ブロッコリー6房

A しょうゆ大さじ2

砂糖・みりん大さじ1

水1/4カップ



作り方

- ①かれいは皮に切り込みを入れて耐熱皿に並べ、しょうがは4枚に切り、ねぎは半分は切ったのせる。
- ②Aを合わせて①にかけ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分30秒加熱。
- ③②にブロッコリーを加え、かれいに煮汁をかけて再びラップをかけ、電子レンジで2分加熱。