

— 電子レンジで簡単ハンバーグ —



材料(1人分)

合いびき肉 … 80g
たまねぎ … 30g
パン粉 … 小さじ1
酒 … 小さじ1
卵液 … 小さじ1
塩・こしょう … 少々

<ソース>

トマトケチャップ … 大さじ2
赤ワイン … 大さじ1
トンカツソース … 大さじ1

作り方

- 1 みじん切りにしたたまねぎを1～2分加熱し、たまねぎに塩、こしょうをする。
- 2 パン粉に酒と卵液を馴染ませ、合いびき肉をあわせてこねる。さらにたまねぎを加えてこねる。
- 3 丸く成形して真ん中をくぼませる。
- 4 調味料を全部混ぜ合わせてソースを作る。
- 5 30×30cmくらいのクッキングシートに丸く成形した肉をおく。
- 6 肉のくぼみ中心に合わせたソースをかける。
好みでチーズやトマトをのせる。
- 7 クッキングシートで包んで両端をねじり、3～4分加熱する。



— アツアツ簡単肉どうふ —

材料(1 人分)

木綿豆腐 … 1/3 丁

牛肉薄切り… 20g

めんつゆ … 小さじ 2

水 … 大さじ 2

長ねぎ … 約 5cm

おろししょうが … 少々



作り方

- 1 牛肉は 3cm 長さに切る。めんつゆと水を揉みこんで下味をつける。
- 2 耐熱容器に豆腐を入れる。まわりに下準備した牛肉を置き、残った漬け汁をかける。ふんわりラップをかけ、7～8 分肉に火が通るまで加熱する。
- 3 器に盛り煮汁をかける。長ねぎの千切り、おろししょうがをのせる。

— 電子レンジで簡単！麻婆豆腐 —



材料(1 人分)

木綿豆腐 … 1/2 丁
豚ひき肉 … 80g
長ねぎ … 10cm
にんにく … 1 かけ
しょうが … 5g

<タレ>

中華スープ… 大さじ 1
しょうゆ … 大さじ 1
砂糖 … 大さじ 1/2
豆板醤 … 大さじ 1/2
赤みそ … 大さじ 1/2
ごま油 … 大さじ 1/2
片栗粉 … 大さじ 1

作り方

- 1 豆腐は 一口大に切り、水切りのため耐熱容器にいれてラップをかけ、1～2 分加熱する。加熱後出てきた水分を捨てる。
- 2 にんにく、しょうが、ねぎをみじん切りにする。
- 3 ボールに中華スープ、しょうゆ、砂糖、豆板醤、赤みそ、ごま油、片栗粉を加えよく混ぜる。
- 4 ボールに豚ひき肉とみじん切りにしたねぎ、しょうが、にんにくを入れ、合わせ調味料を加え肉の塊がなくなるまでよく混ぜる。
- 5 水切りした豆腐に混ぜ合わせた調味料を全体にかけ、4～5 分加熱する。途中で一度取り出して、全体をむらなく熱が入るように混ぜる。
- 6 加熱後、水溶き片栗粉を全体にまわし入れ、ラップをし 1～2 分加熱する。

— 鶏ささみのレンジ蒸し —

材料(1 人分)

とりささみ … 1 本

酒 … 大さじ 1~2

塩 … 小さじ 1/2

こしょう … 少々



作り方

- 1 ささみの筋をとる。
- 2 ささみに塩、こしょうを軽くする。
- 3 耐熱皿にささみを並べる。
- 4 ささみがひたひたになるくらい酒をそそぐ。
- 5 ラップをふんわりとかけて弱で 12~13 分加熱する。

ポイント

弱がレンジについていない場合は 6~7 分位加熱してください。
加熱しすぎるとささみが硬くなります。

できあがったささみは、裂いて、きゅうりやトマトを加え、ドレッシングであえてサラダにしたり、酢味噌をかけて和食風にしたり、いろいろな料理に使えます。スープに入れてもよいし、お弁当のおかずにもよいです。

ー あま〜い！にんじんグラッセ ー

材料(1 人分)

にんじん … 1/3 個

水 … 大さじ 1

砂糖 … 小さじ 1/2

バター … 小さじ 1



作り方

- 1 にんじんは皮をむいて 8mm の厚さの輪切りにする。
- 2 耐熱容器ににんじんを並べて砂糖、水大さじ 1 をふり入れ、ラップをかけて 3 分間加熱する。
- 3 熱いうちにバターをからめる。

— 電子レンジで簡単！筑前煮 —



材料(4人分)

- 鶏肉 … 60g
- 筑前煮用野菜パック … 120g
- しょうゆ … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ1
- 酒 … 小さじ1
- みりん … 小さじ2
- だし汁 … 1/2カップ



作り方

- 1 とり肉は一口大に切る。
- 2 野菜パックから野菜をとりだして、洗ってざるに上げる。
- 3 耐熱容器にしょうゆ、酒、みりん、砂糖、だし汁を入れ、混ぜ合わせる。
- 4 調味料の入った耐熱容器にとり肉と野菜を入れ、ふんわりラップをする。
- 5 15分加熱し、混ぜる。

— 塩だれの冷や奴 —



材料(1 人分)

絹ごし豆腐 … 1/3 丁

ねぎ … 1 本

サラダ油 … 大さじ 1

ごま油 … 大さじ 1/2

塩 … 小さじ 1/2

しょうゆ … 小さじ 1/2

七味唐辛子 … 適宜

作り方

- 1 豆腐は半分にきり、耐熱容器にいれラップをかけて 1～2 分加熱し、温める。
- 2 ねぎは小口切りにしておく。
- 3 温めた豆腐を器に盛り、ねぎ、サラダ油、ごま油、塩、しょうゆを豆腐の上にかけて、好みて七味唐辛子をかける。

— ふわふわ豆腐 —

材料(2人分)

絹ごし豆腐… 1/2 丁
卵 … 1 個
三つ葉 … 少々
めんつゆ … 大さじ 2
水 … 2/3 カップ



作り方

- 1 絹ごし豆腐は、水気をよくきっておく。
- 2 ボールに豆腐を入れ、なめらかになるまでよくつぶしペースト状にする。
- 3 つぶした豆腐に溶き卵を加えて、混ぜ合わせる。
- 4 耐熱容器に卵を加えた豆腐を入れ、めんつゆ、水を注いでラップをし、3 分加熱する。
- 5 取り出したら三つ葉を飾る

ー 魚と野菜のレンジ蒸し ー



材料(1 人分)

生さけ … 1 切れ
ピーマン … 1/2 個
たまねぎ … 1/4 個
キャベツ … 1~2 枚
みそ … 大さじ 1
砂糖 … 大さじ 1/2
酒 … 大さじ 1

作り方

- 1 さけの切り身は 4~5 切れに削ぎ切りにする。
- 2 野菜は 2cm 角くらいに切る。
- 3 みそと砂糖、酒を合わせる。
- 4 耐熱容器に野菜を並べ、さけをのせる。合わせた調味料をかけ、ラップをして、3~4 分加熱する。

ポイント

お好みで、バター、七味唐辛子を加えても美味しいですよ！

— 電子レンジで簡単！さばの味噌煮 —



材料(1 人分)

- さば … 1 切れ
- みそ … 大さじ 1
- 砂糖 … 大さじ 1
- 酒 … 大さじ 1
- 水 … 大さじ 1
- 長ねぎ … 6cm 分 2 個
- しょうがの輪切りと千切り … 2～3 枚分

作り方

- 1 さばの中骨を抜く。皮に十字の切れ目を入れる。
- 2 耐熱容器の中にみそ、砂糖、酒、水をいれて混ぜる。
- 3 ねぎは斜め切り、しょうがは輪切りと千切りに切り分ける。
- 4 さばの皮を上にして耐熱容器に入れ、汁をすくって上からかけ、輪切りのしょうが 1～2 枚を回りに散らす。長ねぎをまわりに置く。ラップをふんわりかけ、約 5 分加熱する。
- 5 器にさばを盛り煮汁をかけ千切りのしょうがをのせる。

ポイント

さばの中骨は手でさわって取ることができれば取るが、そのままにしておいてもよい。

— さんま缶の竜田あげ —



材料(1 人分)

さんま缶 … 1 缶

片栗粉 … 大さじ 2〜3

油 … 適量

作り方

- 1 さんま缶の汁気をきる。
- 2 さんまに片栗粉をまぶし、油を塗ったアルミホイルの上にのせる。
- 3 さんまに油を少量かける。
- 4 オーブントースターで 5 分ほど焼く。

ポイント

魚のにおいが気になるときは片栗粉と一緒にしょうがを加えると良い。スプレー式の油を使うと簡単にできる。片栗粉をつけたらすぐに焼くとカリッと焼ける。

— ふんわりかに玉 —



材料(3人分)

卵 … 4個

長いも … 5cm程度

かにかまぼこ … 4つ

鶏がらスープ … 1/2カップ

塩 … 少々

作り方

- 1 長いもをすりおろす。
- 2 ボールに卵を割り、泡だて器で空気を入れるように混ぜる。
- 3 卵のボールに長いもと裂いたかにかまぼこ、調味料を入れ泡だて器で混ぜる。
- 4 耐熱容器にラップを敷き、合わせた卵と長いも、かにかまぼこを流し入れ、ラップをかけて10分加熱する。
- 5 皿に返して盛り付ける。