

レンジで簡単！野菜たっぷり

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



電子レンジ



豚肉のレンジ蒸し和風ソース



【作り方】

- ①豚肉は塩・こしょうをする。◎はそれぞれ切る。
- ②耐熱容器に◎と豚肉を1人分ずつ盛り付け、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3～4分加熱する。
- ③耐熱容器にAを入れ、600Wの電子レンジで約1分30秒加熱し、②にかけ、ねぎ・ミニトマトを添える。

【材料(2人分)】

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	120g
塩・こしょう	少々
◎白菜(ザク切り)	2枚程度(160g)
◎小松菜(ザク切り)	1/3袋(60g)
しめじ(小房にわける)	30g
にんじん(薄くスライス)	10g
青ねぎ(小口切り)	1/3本
ミニトマト(2つ切)	2個
A しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1/2
酒	小さじ1
酢	小さじ1
おろし玉ねぎ	20g

【1食分栄養価】

エネルギー 199kcal
たんぱく質 14.0g 脂質 11.8g
食塩相当量 1.0g カルシウム 100mg

彩り豊かで栄養たっぷり

調理時間目安 主な調理器具 このレシピでとれる食品群



鍋



野菜たっぷり白和え



【作り方】

- ①ほうれん草は熱湯で茹で、冷水にとって水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ②にんじん・いんげん・かぼちゃを熱湯でさっとゆでる。
- ③豆腐はキッチンペーパーで包み、600Wの電子レンジで約1分加熱し、水気をきり冷ます。
- ④③の豆腐をつぶし、Aを混ぜあわせる。
- ⑤①②を④であえて器に盛る。

【材料(2人分)】

ほうれん草	100g
にんじん(千切り)	30g
いんげん(斜め切り)	30g
かぼちゃ(千切り)	30g
木綿豆腐	70g
A 練りごま	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
だし汁	大さじ1強

★ワンポイント★

- ・練りごま⇒すりごまで代用できます
- ・季節の野菜でアレンジ自在！

【1食分栄養価】

エネルギー 101kcal
たんぱく質 5.9g 脂質 5.7g
食塩相当量 0.9g カルシウム 110mg