

レンジで簡単

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



小松菜とじゃこのさつと煮



【作り方】

- ①耐熱容器に小松菜・油あげ・ちりめんじゃこを入れ、めんつゆ・砂糖をかけ、ふんわりとラップをする。
- ②600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ③混ぜて味をなじませる。

栄養コラム

小松菜は、目の衰えを予防することが知られているルテインが豊富です。200g食べると◎

【材料(2人分)】

小松菜(ザク切り)	100g
油あげ(せん切り)	1/2枚(10g)
ちりめんじゃこ	10g
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
※3倍濃縮の場合、小さじ2	
砂糖	小さじ2

★ワンポイント★

- ・ちりめんじゃこは桜えびにしてもカルシウムがとれます
- ・出来立てでも、冷ましてから食べても美味しいです

【1食分栄養価】

エネルギー	53kcal
たんぱく質	4.3g 脂質 2.0g
食塩相当量	0.9g カルシウム 130mg

材料を全部混ぜてレンジで加熱するだけ

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



亀山茶マフィン



【作り方】

- ①ボウルに全ての材料を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ②①をマフィンカップに入れる。
- ③キッチンペーパーを水で濡らし、絞らずにマフィンカップにかぶせ、600Wの電子レンジで約3分火が通るまで加熱します。
※お好みでホイップクリームやはちみつ、粉糖(分量外)をまぶす。

【材料(8個分)】

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
プレーンヨーグルト	100g
牛乳	100cc
亀山茶粉末	大さじ1

★ワンポイント★

- ・甘さが欲しい場合は、①の工程で砂糖30gを追加してください
- ・生地をフライパンで焼いてもOK♪
- ・蒸し器の場合は、13分蒸します
- ・亀山茶粉末を抹茶に代えてもOK

【1食分栄養価】

エネルギー	234kcal
たんぱく質	7.9g 脂質 5.3g
食塩相当量	0.6g カルシウム 120mg