

9 電子レンジなどを使ったお手軽メニュー② 蒸し野菜と豆腐のディップ

電子レンジなどを使ったお手軽メニュー②

レシピ提供：八王子地域活動栄養士会

野菜量
約 190g



使用する器具

- ・電子レンジ
- ・ラップ
- ・ボウル
- ・ざる
- ・計量スプーン (大・小)
- ・キッチンペーパー
- ・まな板
- ・包丁

材料 (1人分)

お好きな冷凍野菜でもOK!

・ブロッコリー	1/3 株	・マヨネーズ	大さじ 1
・かぼちゃ	50g	・酢	少々
・かぶ	1個	・からし	少々
・豆腐 (木綿)	25g	・塩	少々

作り方

調理時間：約 10 分

- ① かぼちゃは薄切り、かぶは4つ割り、ブロッコリーは小房に分ける。それぞれラップをかけて500~600Wの電子レンジで軟らかくなるまで2~3分加熱する。

※電子レンジは機種によって設定時間が違います。最初は様子を見ながら短めの時間で設定しましょう。

- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、水気をしぼる。
- ③ ②の豆腐をよくつぶし、マヨネーズ、酢、からしを加えて混ぜ合わせる。塩分が足りないようなら塩を少々加える。

食べたコメント

豆腐のディップで野菜がたくさん食べられます！

ひとくちメモ

からしの代わりに、ケチャップ、みそ、わさび、ブラックペッパー、らっきょうのみじん切りでもよいです。

10 電子レンジなどを使ったお手軽メニュー③ もやしとキムチの炒め物

電子レンジなどを使ったお手軽メニュー③

レシピ提供：八王子地域活動栄養士会

野菜量
約 100g



使用する器具

- ・フライパン
- ・ボウル
- ・ざる
- ・へら
- ・菜箸
- ・まな板
- ・包丁

材料 (1人分)

・もやし	50g	・卵	1/2 個
・キムチ	50g	・こしょう	少々
・豚ひき肉	10g	・サラダ油	少々
・ブロッコリースプラウト	1/2 パック		

ブロッコリースプラウトを入れると色合いが良くなりますが、入れなくてもおいしいです！

作り方

調理時間：約 10 分

- ① もやしは水洗いをし、水気を軽くきる。ブロッコリースプラウトは根を切り落とし、軽く水洗いし水気をきる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 豚ひき肉の色が変わったらもやしを加え、軽く炒めてキムチを加える。
- ④ もやしに火が通ったらこしょうで調味し、ブロッコリースプラウトと溶いた卵を加える。卵が好みの固さになったら出来上がり。

食べたコメント

卵がキムチの辛みを抑え、とても食べやすいです。

ひとくちメモ

豚ひき肉はこま切れ肉でもよいです。サラダ油の代わりにごま油を使うと風味がよいです。