

# ●火を使わない電子レンジで

# 簡単&時短レシピ●

暑い夏に!

～肉や魚料理、夏野菜で夏バテ対策にも～



## ナスとトマトの豚バラ重ね蒸し



夏バテ予防に!  
ビタミンBが豊富な豚肉を♪



〈材料〉(2人前)		【たれ】	
ナス	3本	ごま油	大さじ1
トマト	3個	ポン酢	大さじ1
豚バラ肉	200g	砂糖	小さじ1
スプラウト	適量	すりおろし生姜	小さじ1

- ①ナスは5mm幅に斜め切りにし、トマトは5mm幅の輪切りにする。豚バラ肉は5mm幅に切る。
- ②耐熱皿に①を重ねて並べ、ラップをかけたら、600Wのレンジで10分豚バラ肉に火が通るまで加熱する。
- ③ボウルにたれの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④②に③をかけ、スプラウトをのせて完成!

## タラのレモン蒸し

〈材料〉	
タラ	1切れ
人参	20g
しめじ	20g
エリンギ	20g
ブロッコリー	3房
レモン輪切り	1切れ
バター	10g
コンソメ	小さじ1/2

- ①人参、エリンギは好みの大きさに切り、しめじはほぐしておく。
- ②クッキングシートの上に、タラ、人参、しめじ、エリンギをのせる。
- ③②の上に、バターをのせ、コンソメをふりかける。
- ④レモンを③の上のにのせ包む。
- ⑤600Wのレンジで約4分加熱して出来上がり!



塩は使わず、コンソメ少量とレモンで減塩に♪

## オクラとトマトのさっぱり和え

〈材料〉	
オクラ	8本
えのき	80g
トマト	1/2個
大葉	5枚
めんつゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1
酢	小さじ1/2
すりおろし生姜	小さじ1/2
白いりごま	適量



わかめ、玉葱スライスを加えています♪

- ①オクラは塩を振り、板ずりをして洗い、ヘタを取り斜めに二等分する。
- ②えのきは石づきを切り落とし、5cm幅に切りほぐす。
- ③耐熱ボウルに①、②を入れて、ラップをし、600Wの電子レンジで2分程加熱する。
- ④トマトは一口大に切り、大葉は千切りにする。
- ⑤ボウルに調味料を合わせ、水気を切った③、④を加えてよく混ぜる。
- ⑥調味料が馴染んだら、盛り付けていりごまを振って完成!



## トマトシャーベット

〈材料〉	
トマト	1個
オリーブオイル	小さじ2
塩	ひとつかみ
黒こしょう	適量
ミント	適量

- ①トマトは冷凍しておく。
- ②冷凍トマトを水に浸し、皮を剥き、すりおろす。
- ③②にオリーブオイルと塩を加え混ぜる。
- ④黒こしょうをかけ、ミントを添え完成!

