

簡単② レンジでカンタン♪

■野菜をチン♪

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
えのき	1	切ったえのきに、酒、しょうゆを少々ふってレンジで温めたものとか。		30代
おいも	2	サツマイモをレンジにかけて潰して牛乳&バターを入れ混ぜる。	ママ	50代
	3	ジャガイモを短冊に切り皿にのせてラップをして電子レンジで芯がない程度に温めベーコンは1センチ幅に切って先のジャガイモとフライパンで炒めて中華の素と塩コショウで味を整えて出来上がり。	マーちゃん	50代
キャベツ	4	キャベツとウインナーを電子レンジでチン。後は、お好みのものをかけてもらって食べる。以外と簡単で、個人の好み通りになりますよ。	風ちゃん	30歳未満
	5	キャベツをレンジでチンして、ゴマドレ	ベリー	30代
にんじん	6	にんじんを千切りにしてレンジで一分半加熱。ツナやハムとあえると美味しいです！		30代
なす	7	茄子を太めの短冊形に切って豚こまでくるんで、ポン酢をかけてラップしてレンジでチンして、七味かけて食べると簡単なあてにもなります。	ココちゃんママ	40代
ピーマン	8	細切りピーマンの電子レンジ1分におかか醤油あえ		60代
ネギ	9	①ネギ(ホウレンソウや小松菜などでもOK)を耐熱皿に入れてレンジで1分ほどチンします。 ②チンしてる間に味噌とお酢と砂糖を同じ分量ずつ、そこに柚子こしょうを少し入れて混ぜ合わせます。 ③チンしたネギと②、鰹節とゴマを混ぜ合わせたらネギのぬた和えの完成です☆ (お好みでかまぼこやちくわを入れてもおいしいです。)		30歳未満

■いろいろチン♪

ウインナー	1	一時流行ったレンジでできる容器で、ウインナー、キャベツの千切りをいれて、塩コショウして、たまには カレー粉少々かけて、味に変化つけて、レンジで二分くらい温めて できあがり。そのままでも 美味しいし、パンにはさめば、ホットドッグになるし、パンにはさんで、お弁当に持って行くこともあります。	だいちゃんママ	50代
鶏肉	2	【鳥胸肉のレンジ蒸し】耐熱容器に鳥胸肉を入れてすし酢をかけてレンジでチン！！ ひっくり返してレンジでチン！！ 鳥胸肉を取り出して残ったお汁にネギと醤油を加えてソースをつくれれば完成です。	森のがっこう	30代
	3	鶏の胸肉のレンジ蒸しをたくさん作っておいて、数日で食べるぶんは冷蔵庫に、余りは冷凍にしています。一口大に切っておくと解凍もすぐできて、朝から栄養もしっかりとれます。	さきこ	30代
	4	蒸し鶏の野菜サラダ。蒸し鶏は、塩こうじで一晩付けて電子レンジで5分ほどチンする(500Wで)	けいたん	30代
	5	胡麻油とポン酢を1:1で混ぜて、レンジでチンしたささみと千切りしたキャベツにあえてサラダの出来上がり。		40代
	6	冷凍の鶏のささみをお皿に置いて、少し料理酒をかけ、ラップ等をしてレンジで2分50秒チンします。出来上がったらスライスをささみの上にのせます。簡単でたんぱく質も摂れて、おいしいです。	みみみーちゃん	40代
蒸しパン	7	パンがないときはホットケーキミックスをつかって、レンジで蒸しパンを作ったりします。チョコやバナナ、レーズンを混ぜたり、ココアを混ぜるのもオススメです。クッキングペーパーをキャンディ包みにして様子をみながら加熱するだけでOKです。	☆あゆ☆	30代
冷凍食品	8	生協のチキンナゲットが電子レンジで調理でき、家族皆大好きで、ご飯にもパンにも合うので重宝しています。	かおにゃん51	30代