

おいしいランチ料理

社会医療法人財団天心堂 管理栄養士 和田 光代

レンチン 鶏肉のみぞれ煮

（材料）

鶏もも肉 1枚

（一口大に切る）

酒 大さじ1

大根 200g

（おろす）

めんつゆ 大さじ3

カタクリ粉 小さじ1

（作り方）

- ① もも肉を酒でもむ
- ② 全部の材料を①に加え混ぜる
- ③ ラップをふんわりかけて
5分レンジチン
- ④ まぜて再度ラップを
ふんわりかけて5分レンジチン



レンチン 茶碗蒸し

- 卵 1こ
- めんつゆ 大さじ1
- 水 150ml
- かまぼこ 2切れ
- しいたけ 少々

(全部混ぜて ふわっと ラップして600w 3分)



サバのレンジ味噌煮

(材料) サバ切り身 2枚

(A) みそ大さじ1 ハチミツ大さじ1 (又は砂糖大さじ1+みりん大さじ1)

【作り方】

- ① サバを耐熱皿に皮側を上にして置き、Aをかける
- ② ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)に2分30秒間かける。
あら熱がとれるまでレンジの中に置いておく。

(好みで針生姜など天盛る)

※ 白身魚でも美味しいです。



レンチン シュウマイ

(材料)

豚ミンチ 300g

(合い挽きでも可)

玉ねぎ 半分(みじん切り)

シイタケ 2個(みじん切り)

めんつゆ 小さじ3

オイスターソース 小さじ1

片栗粉 小さじ2

ごま油 小さじ1

生姜 小さじ1

シュウマイの皮

きゃべつまたはもやし



(作り方)

- ① 材料を全部合わせ粘りが出るまで混ぜる
- ② キャベツをざく切りし皿に並べる
- ③ ①の肉団子をつくりキャベツの上に乗せる
- ④ シュウマイの皮をかぶせて「きゅ」と包む
- ⑤ ふわっとラップをして5分加熱
ぽんすとからしでどうぞ