

管理栄養士のお手軽レシピノート



★時短レシピ特集③

レンジで！らくらく完成！

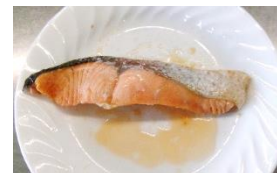
焼かなくても
美味しい😊

★レンチン鮭

材料(1人分)
・塩鮭(冷凍) 1切れ



- ① 耐熱皿に塩鮭(冷凍)をおいて、ラップをかける。
- ② 電子レンジ600wで、70g/切なら3分、100g/切なら5分加熱する。(※火が通ってないようなら追加加熱する)
- ③ ラップを外して、完成！



#電子レンジレシピ
#時短料理
#忙しい朝の味方

★レンチン湯豆腐

材料(1人分)
・豆腐 150g
・水 適量
・めんつゆ お好み
・細ねぎ お好み
・かつおぶし お好み
・いりごま お好み



- ① 豆腐を耐熱容器に入れて、豆腐がかぶるくらいの水を入れ、ラップをして、つまようじで数か所穴を開ける。
- ② 電子レンジ600wで2～3分加熱し、お好みでめんつゆや薬味をつける。



★かぼちゃサラダ

材料(4人分)
・かぼちゃ 1/4個
・カマンベールチーズ 40g
・ミックスナッツ(素焼き) 40g
・オリーブオイル 大さじ1
・塩 ふたつまみ
・酢 大さじ1
・黒こしょう お好み



- ① かぼちゃは種をとって洗っておく。
- ② ①を耐熱容器にのせラップをして、600wで6分加熱する。(かぼちゃの種類や水分量によって加熱時間は多少前後します)
- ③ ②をスプーンで粗くつぶしておく。
- ④ ③に、粗く砕いたミックスナッツと、オリーブオイル、塩、酢を加え混ぜる。
- ⑤ 粗熱がとれたら、カマンベールチーズを加えて混ぜ、お好みで黒こしょうをふる。



～管理栄養士のあとがき～

今回は、時短レシピ特集第3弾！！電子レンジで簡単に完成！あっとゆ～～～まに出来上がりのレシピを紹介します。

レンチン鮭や湯豆腐は忙しい朝にいかがですか？？鮭を焼くとグリルやフライパンの洗い物がめんどくさい。朝は時間勝負。でも、このレシピならレンジでチーン！で火の番もなし！おにぎりや、お茶漬けの具として大活躍ですよ😊また、湯豆腐は、朝ごはんを欠食している方や、食欲のない方、手抜きごはんを作りたい方にオススメの1品です！

かぼちゃのサラダは、マヨネーズを使わない、おつまみのような1品です。かぼちゃに含まれる、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEには、生活習慣病予防や免疫力向上が期待できます。また、ビタミンAやEは、チーズなどの脂肪分と一緒に摂ることで吸収率がUPしますので、是非作ってみて下さいね😊♪

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

