

レンジでとりそばろ

材料 2人分

・とりひき肉 150g ・焼き肉のたれ 大さじ2

1. 耐熱容器に材料を全部入れてひき肉をほぐしながら混ぜる。
2. ふんわりとラップをして、レンジで1分加熱する。1度取り出し、はしやフォークでよくほぐしたらさらに1分30秒加熱する。



3. レンジから取り出しよくほぐしたらできあがり。



三色丼を作ろう

1. どんぶりにごはんをよそう。
2. ごはんの上に「松菜、炒り卵、とりそばろ」をのせてできあがり！！



三色丼にみそ汁と野菜サラダをそえれば、バランスの取れた食事のできあがり！！

♪いただきまーす♪



マ マ マ ひがしねMAMMAジュニア

でんしレンジを使ってみよう



=もくじ=

- 電子レンジの使い方
- レンジで「松菜のおひたし」
- レンジで「炒り卵」
- レンジでとりそばろ
- 三色丼を作ろう



1. 耐熱容器に卵を割り入れ、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。
2. ふんわりラップをしてレンジで1分加熱する。周りが少し固まってくるのではしやフォークで全体を混ぜる。
3. さらにレンジで40~50秒加熱する。全体的に固まってきたらレンジから取り出す。
4. はしやフォークでそばろ状にほぐしたらできあがり。



材料 2人分

・卵 2個 ・砂糖 小さじ2 ・塩 ひつまみ

レンジで炒り卵



1. 「松菜」を水洗いして汚れを落とす。
2. 洗った「松菜」の根元を包丁で切り落とし、2cm幅に切る。
3. 耐熱容器に切った「松菜」を入れ、ふんわりラップをする。レンジで3分加熱する。
4. レンジから取り出し、「松菜」を冷水に入れて冷やす。
5. 「松菜」の水気をしぼり、お皿にのせてめんつゆをあえる。



レンジで「松菜のおひたし」

材料 「松菜」1束 ・めんつゆ 大さじ1

冷めたごはんを温めてみよう



冷めたごはんを温めるときは、茶わんやどんぶりにごはんをよそい、ラップをふんわりかける。500Wのレンジで1分30秒加熱する。レンジから取り出すときは、熱くなっているのをかき混ぜるとよいようにミトンをつけて取り出そう。

※この冊子では500Wのレンジを使用しています。まずはおうちのレンジが何ワットか確かめてみよう。

- 食べるものは温めないこと。
- 取り出す時は熱くなっているのをかき混ぜないようにミトンをつけて取り出そう。
- ラップをかける時は、少しすきまを開けよう。

- 電子レンジに使える容器を使おう。
- 壊れるまでは大人と一緒に使おう。

電子レンジの使い方

使えるもの…陶器、磁器、耐熱ガラス、耐熱性のあるプラスチック容器
使えないもの…アルミ・ステンレスなどの金属容器、木製容器

耐熱性のないプラスチック容器