



電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

293 kcal

たんぱく質

17.6 g

脂 質

37.7 g

炭水化物

38.6 g

塩 分

0.13 g

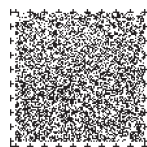
## 材 料 (1人分)

うす切り肉 (牛または豚)....	100 g	
じゃがいも.....	1個	
たまねぎ.....	1/2本	
いんげん.....	2本	
にんじん.....	1/4本	
酒.....	大さじ1	
砂糖.....	大さじ1	1/2
しょうゆ.....	大さじ1	1/2
水.....	大さじ2	

- 1 肉を一口大（4～5 cm）に切る。
- 2 ジャガイモ、にんじんは皮をむき一口大（3～4 cm）の乱切りにし、ジャガイモは水にさらしておく。
- 3 たまねぎは皮をむき、1.5 cmのくし型（または薄切り）にする。
- 4 いんげんは3等分する。
- 5 ボールに牛肉、酒、砂糖、しょうゆを入れ、もみ込む。
- 6 耐熱容器にジャガイモ、にんじん、たまねぎ、水を入れ、ラップをふんわりかけて7～8分間加熱する。
- 7 ジャガイモ、にんじん、たまねぎの上に肉、いんげんをのせて再びラップをふんわりかけて2～3分加熱する。

## ポイント

加熱する際に、ラップはふんわりかけて、蒸気を少し逃がすようにするとよい。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

281 kcal

たんぱく質

17.1 g

脂 質

12.9 g

炭水化物

18.3 g

塩 分

2.1 g

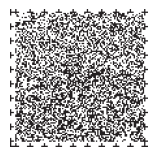
## 材 料 (1人分)

合いびき肉.....	80 g
たまねぎ.....	30 g
パン粉.....	小さじ1
酒.....	小さじ1
卵液.....	小さじ1
塩・こしょう.....	少々

## &lt;ソース&gt;

トマトケチャップ.....	大さじ2
赤ワイン.....	大さじ1
トンカツソース.....	大さじ1

- 1 みじん切りにしたたまねぎを1～2分加熱し、たまねぎに塩、こしょうをする。
- 2 パン粉に酒と卵液を馴染ませ、合いびき肉をあわせてこねる。さらにたまねぎを加えてこねる。
- 3 丸く成形して真ん中をくぼませる。
- 4 調味料を全部混ぜ合わせてソースを作る。
- 5 30×30cmくらいのクッキングシートに丸く成形した肉をおく。
- 6 肉のくぼみ中心に合わせたソースをかける。好みにチーズやトマトをのせる。
- 7 クッキングシートで包んで両端をねじり、3～4分加熱する。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

131 kcal

たんぱく質

14.0 g

脂 質

4.9 g

炭水化物

8.4 g

塩 分

1.1 g

## 材 料 (2~3人分)

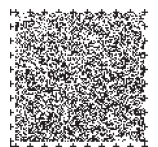
牛もも薄切り肉.....	100 g
ピーマン.....	3個
たけのこ.....	100 g
パプリカ.....	1/2個
オイスターソース.....	大さじ1
片栗粉.....	小さじ1/2
ごま油.....	小さじ1

## 作り方

- 1 肉・野菜を細切りにする。
- 2 オイスターソース、片栗粉、ごま油を合わせ、牛肉と混ぜる。
- 3 野菜を耐熱容器に敷き、その上に味付けをした肉をかぶせる。
- 4 ラップをして10分加熱する。

## ポイント

材料の切り方をすべて千切り（細切り）にするのがこの料理の由来です。  
チンジャーコースは豚肉、チンジャーニューコースは牛肉を意味します。







電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

119 kcal

たんぱく質

11.1 g

脂 質

6.4 g

炭水化物

3.6 g

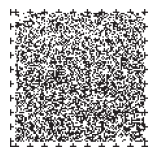
塩 分

0.6 g

## 材 料 (1人分)

木綿豆腐.....	1 / 3丁
牛肉薄切り.....	20 g
めんつゆ.....	小さじ2
水.....	大さじ2
長ねぎ.....	約5 cm
おろししょうが.....	少々

- 1 牛肉は3cm長さに切る。めんつゆと水を揉みこんで下味をつける。
- 2 耐熱容器に豆腐を入れる。まわりに下準備した牛肉を置き、残った漬け汁をかける。ふんわりラップをかけ、7～8分肉に火が通るまで加熱する。
- 3 器に盛り煮汁をかける。長ねぎの千切り、おろししょうがをのせる。







電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

162 kcal

たんぱく質

16.4 g

脂 質

8.9 g

炭水化物

2.7 g

塩 分

0.6 g

## 材 料 (約4人分)

牛もも塊肉.....	約300g
おろしにんにく.....	小さじ1/4
サラダ油.....	小さじ1
塩.....	小さじ1/3
こしょう.....	少々
青じそ.....	4枚
細ねぎ.....	約3本
かいわれ菜.....	1/4パック
ポン酢.....	適量

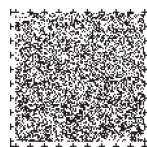
- 1 耐熱皿におろしにんにく、サラダ油、塩、こしょうを混ぜ合わせ、水気を拭いた牛肉に絡ませて10分おく。
- 2 牛肉を皿の片側に寄せ、牛肉がレンジのターンテーブルの端にくるように容器をおく。ラップ無しで3分加熱する。この肉汁はタレに使用するので捨てない。
- 3 加熱した肉をボールに入れ、ボールの下に氷を置き、氷に当たる面を変えながら10分冷やす。
- 4 青じそは千切り、細ねぎは小口切り。かいわれ菜は2～3cmの長さに切る。
- 5 冷した肉を3～4cmの厚さに切り青じそ、細ねぎ、かいわれ菜と一緒に皿に盛り付ける。取っておいた肉汁とポン酢を合わせてタレを作り別の小皿に入れる。

## ポイント

中がレアな状態なので新鮮な肉で作る。お好みで加熱時間を調節する。

夏は肉が痛みやすく食中毒になる危険があるので避ける。

マヨネーズとゆずこしょうを合わせたタレやわさびしょうゆでも美味しい。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

280 kcal

たんぱく質

17.8 g

脂 質

20.7 g

炭水化物

2.7 g

塩 分

1.1 g

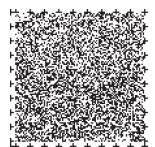
## 材 料 (2人分)

- 豚ロース (しょうが焼き用).. 200 g  
 めんつゆ..... 大さじ4  
 しょうが汁..... 大さじ1  
 サラダ油..... 小さじ1

- 1 ボールにめんつゆ、しょうが汁、サラダ油を混ぜ合わせ、豚肉をからめて15分ほどおく。
- 2 肉の汁気をきって重ならないように耐熱容器に並べ、ラップをかけずに2分加熱する。
- 3 一度取り出して肉を裏返し、さらに3分加熱する。
- 4 漬け汁を耐熱容器に入れ、ラップをかけずに1分加熱する。
- 5 肉に加熱した漬け汁をかける。

## ポイント

お肉を焼かないので、柔らかく仕上げることができます。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

342 kcal

たんぱく質

12.4 g

脂 質

24.5 g

炭水化物

18.0 g

塩 分

2.0 g

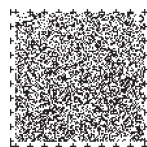
## 材 料 (1人分)

豚こまぎれ肉.....	50 g
はくさいキムチ.....	50 g
えのきだけ.....	1袋
にら.....	1/4束
しょうゆ.....	小さじ1
砂糖・片栗粉.....	各小さじ1/2
ごま油.....	小さじ1

- 1 豚肉、キムチは一口大に切り、えのきは根元を落とし半分にする。にらは3～4cm位に切る。
- 2 ボールに豚肉、砂糖、醤油、片栗粉を入れよく混ぜる。
- 3 調味料と合わせた豚肉にキムチ、ごま油を入れてよく混ぜる。
- 4 耐熱皿に豚肉とキムチを重ねないようにドーナツ状に広げ、ラップをかけずに1分加熱し、取り出してざっくり混ぜる。
- 5 混ぜたところにえのき、にらを加えてざっくり混ぜ、ラップをかけずに3～4分加熱する。

## ポイント

火の通りにくい中央部は避け、ドーナツ状に肉を並べてください。







電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

376 kcal

たんぱく質

15.2 g

脂 質

21.3 g

炭水化物

29.7 g

塩 分

2.3 g

## 材 料 (1人分)

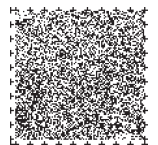
豚肉酢豚用..... 60 g  
 にんじん..... 1/4個  
 たまねぎ..... 1/4個  
 たけのこ水煮..... 1/8本  
 油..... 小さじ1  
 砂糖..... 小さじ1  
 酢..... 小さじ2  
 しょうゆ..... 小さじ1  
 片栗粉..... 少々

グリンピース..... 適宜  
 塩..... 小さじ1/2  
 酒..... 少々  
 しょうが汁..... 少々  
 水..... 1/2カップ



## 作 り 方

- 1 豚肉（酢豚用角切り）に塩、酒、しょうがをすりこむ。  
にんじんは乱切り、たまねぎは櫛形に切る。
- 2 豚肉に片栗粉をふりかけておく。
- 3 耐熱容器に豚肉、野菜、調味料、水を加えて10分加熱する。
- 4 器に盛り、グリンピースを飾る。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

376 kcal

たんぱく質

27.6 g

脂質

20.0 g

炭水化物

19.1 g

塩分

4.4 g

## 材料 (1人分)

木綿豆腐..... 1/2丁  
 豚ひき肉..... 80g  
 長ねぎ..... 10cm  
 にんにく..... 1かけ  
 しょうが..... 5g

## 〈タレ〉

中華スープ..... 大さじ1  
 しょうゆ..... 大さじ1  
 砂糖..... 大さじ1/2  
 豆板醤..... 大さじ1/2  
 赤みそ..... 大さじ1/2  
 ごま油..... 大さじ1/2  
 片栗粉..... 大さじ1

1 豆腐は一口大に切り、水切りのため耐熱容器に入れてラップをかけ、1～2分加熱する。加熱後出てきた水分を捨てる。

2 にんにく、しょうが、ねぎをみじん切りにする。

3 ボールに中華スープ、しょうゆ、砂糖、豆板醤、赤みそ、ごま油、片栗粉を加えよく混ぜる。

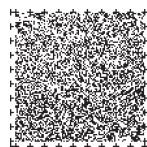
4 ボールに豚ひき肉とみじん切りにしたねぎ、しょうが、にんにくを入れ、合わせ調味料を加え肉の塊がなくなるまでよく混ぜる。

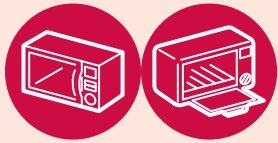
5 水切りした豆腐に混ぜ合わせた調味料を全体にかけ、4～5分加熱する。途中で一度取り出して、全体をむらなく熱が入るように混ぜる。

6 加熱後、水溶き片栗粉を全体にまわし入れ、ラップをし1～2分加熱する。

## ポイント

豆腐は木綿豆腐でも絹豆腐でもよい。肉もひき肉、バラ肉どちらでもよい。





電子レンジ  
オーブン



### 栄養価

エネルギー

202kcal

たんぱく質

9.7g

脂質

11.4g

炭水化物

13.6g

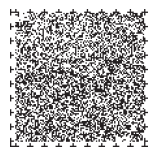
塩分

0g

### 材料 (1人分)

春巻き皮.....	2枚
豚ひき肉.....	40g
長ねぎ.....	1本
はくさい.....	2枚
にんにく (チューブ入り)....	1cm
油.....	小さじ1
からし.....	適宜

- 1 はくさいはビニール袋に入れ、2分加熱する。
- 2 ねぎは小口切りにする。
- 3 はくさいは細かく切る。
- 4 肉とねぎ、はくさいを合わせ、にんにくを加えてよく混ぜ、春巻きの皮で包み、油をふりかける。
- 5 オーブンで焼き、焦げ色が付いたら取り出し、からしを添える。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

190 kcal

たんぱく質

11.3 g

脂質

7.8 g

炭水化物

14.0 g

塩分

0.5 g

## 材料 (2人分)

豚ひき肉.....	100 g
たまねぎのみじん切り.....	大さじ3
酒.....	大さじ2
こしょう.....	少々
しょうゆ・砂糖.....	各小さじ1
片栗粉.....	小さじ1・1/2
しゅうまいの皮.....	10枚
はくさい.....	2枚
塩.....	少々



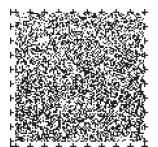
1 ひき肉、たまねぎのみじん切り、酒、塩、こしょう、しょうゆ、砂糖、片栗粉をボールに入れ、よく混ぜる。

2 ざく切りに切ったはくさいを耐熱容器に敷き、肉だねをスプーンで10～12等分してはくさいの上に並べ、上からしゅうまいの皮をかぶせて、つまむように形をととのえる。

3 皮をかぶせた肉だねの上に再度はくさいをかぶせて、ラップをふんわりとかけ、5分加熱する。しばらくそのまま蒸らしてからラップをはずし、はくさいごと器に盛りつける。

## ポイント

はくさいから出る水分を利用して肉はふっくらに蒸しあがります







電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

151 kcal

たんぱく質

17.9 g

脂質

4.8 g

炭水化物

6.4 g

塩分

2.5 g

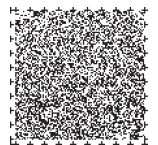
## 材料 (1人分)

豚肉.....	75 g
みそ.....	大さじ1/2
酒.....	大さじ1/2
しょうゆ.....	大さじ1/2
砂糖.....	大さじ1/4
しょうが、にんにく (チューブ入り).....	1 cm
ねぎ.....	適量
塩、こしょう.....	少々

- 1 豚肉はフォークで全体を突き刺して塩、こしょうをすりこむ。
- 2 耐熱ボールにみそ、酒、しょうゆ、砂糖、しょうが、んにくを入れて混ぜ合わせる。
- 3 豚肉に調味料をまんべんなくまぶす。
- 4 ラップをかけて2～3分加熱する。
- 5 レンジから豚肉を取り出し豚肉を裏返して再度2～3分加熱する。
- 6 肉を取り出し、冷めるまでたれにつけておく。
- 7 冷めたら適当な大きさに切って盛りつける。
- 8 ねぎはみじん切りにして上からかけても、白髪ねぎにして盛りつけても良い。

## ポイント

レンジから取り出して、冷めるまでたれにつけておき、肉に味をしみ込ませる。  
味が薄い時は香辛料（とうがらし、わさび、しょうがなど）を加えても良い。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

355 kcal

たんぱく質

28.8 g

脂質

22.7 g

炭水化物

5.1 g

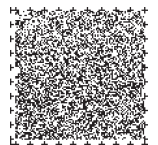
塩分

0.9 g

## 材料 (1人分)

豚ひき肉.....	150 g
たまねぎ.....	1/4個
片栗粉.....	大さじ1/2
しょうが.....	4 g (1/2片)
塩.....	少々
こしょう.....	少々
サラダ菜.....	1枚
しょうゆ.....	小さじ1
食酢.....	小さじ1
ラー油.....	適宜

- 1 たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- 2 ボールに豚ひき肉を入れ、粘りがでるまで良く混ぜたら、たまねぎ、しょうが、塩、こしょう、片栗粉を加えて混ぜる。
- 3 肉を丸め、耐熱容器の上に並べ、ラップをして2～3分加熱する。
- 4 サラダ菜を洗って水を切り、盛り付け皿にのせる。
- 5 出来上がった肉団子をサラダの上のにのせる。
- 6 お好みで酢醤油にラー油またはからしを加える。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

441 kcal

たんぱく質

22.8 g

脂 質

14.6 g

炭水化物

50.9 g

塩 分

0.5 g

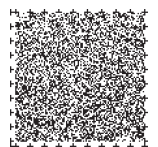
## 材 料 (15個分)

ぎょうざの皮..... 15枚  
 豚ひき肉..... 75g  
 はくさい..... 150g  
 にら..... 25g  
 ねぎ..... 10g  
 塩..... 少々

ごま油..... 小さじ1/2  
 しょうゆ..... 小さじ1/2  
 酒..... 小さじ1/2  
 オイスターソース..... 少々  
 片栗粉..... 小さじ1/2  
 おろししょうが..... 少々  
 おろしにんにく..... 少々  
 水..... 適宜

## 作 り 方

- 1 はくさいはみじん切りにし、塩でもみ少しおいておく。
- 2 にら、ねぎはみじん切りにする。
- 3 塩もみしたはくさいを水で洗い、手でよく絞っておく。
- 4 ごま油、しょうゆ、酒、オイスターソース、片栗粉、おろししょうが、おろしにんにくを合わせる。
- 5 野菜と豚ひき肉に合わせ調味料を加え粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 6 ぎょうざの皮で具材を包み、耐熱容器に入れ、ぎょうざが浸るくらいの水を入れ3分加熱する。
- 7 ポン酢や酢醤油などをつけて食べる。







電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

211 kcal

たんぱく質

7.7 g

脂質

11.5 g

炭水化物

19.1 g

塩分

20 g

## 材料 (1人分)

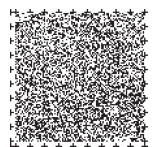
豚バラ肉.....	30 g
ごぼう.....	15 g
にんじん.....	25 g
だいこん.....	40 g
じゃがいも.....	40 g
こんにゃく.....	1 / 4 枚
長ねぎ.....	15 g
味噌.....	大さじ 1
しょうが絞り汁.....	小さじ 1 / 2



- 1 豚肉は1口大に切り、洗いごぼうはよく洗って縦に数本に切り込みを入れて、鉛筆を削るようにまわしながらうすくスライスし、ささがきをつくる。
- 2 にんじん、だいこん、じゃがいもは皮をむき、火が通りやすいように1口大に切る。  
こんにゃくは、スプーンなどで、1口大にちぎる。
- 3 耐熱容器に、材料を全部入れ、水を材料がかぶるくらいに入れて、味噌を溶きながら入れる。
- 4 ラップをふんわりとかけ、500Wで5分程度加熱する。
- 5 レンジから取り出してできあがりを見て、まだ硬いようであれば、1分位加熱する。
- 6 レンジから出して、器に盛り、しょうが汁、長ねぎを入れる。

## ポイント

野菜はなるべくうすく切ると火の通りが早くなります。ただし、うすすぎると歯ごたえがなくなるので注意しましょう。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

529 kcal

たんぱく質

28.6 g

脂質

20.2 g

炭水化物

49.6 g

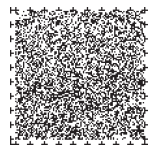
塩分

0.5 g

## 材料 (1人分)

生春巻き.....	5枚
とりむね肉.....	100g
酒.....	大さじ1
おろししょうが(チューブ).. <td>2cm</td>	2cm
きゅうり.....	1/2本
にら.....	5本
はるさめ.....	20g
えび.....	5尾
スイートチリソース.....	大さじ2
酒(えび用).....	大さじ1

- 1 とりむね肉はしょうが、酒をもみこみ、耐熱容器に入れラップをして5分加熱、冷水にとって冷やした後、ほぐす。
- 2 えびは酒（大さじ1）をいれた耐熱皿でラップをし3分加熱し、酒蒸しにする。
- 3 きゅうりとにらを食べやすい長さに切る。はるさめはお湯にもどし、ざるに上げて、水切りする。
- 4 生春巻きの皮をぬるま湯でもどしておく。
- 5 はるさめ、きゅうり、にら、とりむね肉をよせて巻く、えびは後で巻き込むと仕上がりがきれいになる。
- 6 盛り付けてスイートチリを添える。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

99 kcal

たんぱく質

14.9 g

脂質

0.7 g

炭水化物

1.1 g

塩分

0.6 g

## 材料 (1人分)

- とりささみ..... 1本  
 酒..... 大さじ1~2  
 塩..... 小さじ1/2  
 こしょう..... 少々

## 作 り 方

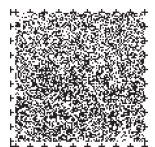
- 1 ささみの筋をとる。
- 2 ささみに塩、こしょうを軽くする。
- 3 耐熱皿にささみを並べる。
- 4 ささみがひたひたになるくらい酒をそそぐ。
- 5 ラップをふんわりとかけて弱で12～13分加熱する。

## ポイント

弱がレンジについていない場合は6～7分位加熱してください。

加熱しすぎるとささみが硬くなります。

できあがったささみは、裂いて、きゅうりやトマトを加え、ドレッシングであえてサラダにしたり、酢味噌をかけて和食風にしたり、いろいろな料理に使えます。スープに入れてもよいし、お弁当のおかずにもよいです。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

235 kcal

たんぱく質

17.8 g

脂質

11.4 g

炭水化物

13.3 g

塩分

2.4 g

## 材料 (1人分)

とりもも肉.....	80 g
にんじん.....	1/3本
ごぼう.....	10 cm
干しいたけ.....	1枚
花かつお.....	1パック
水.....	1/2カップ
だしの素粉末.....	3 g
しょうゆ.....	大さじ2/3
みりん.....	大さじ1/3
砂糖.....	小さじ1



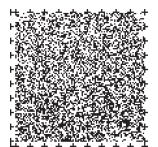
## 作 り 方

- 1 干しいたけを水でもどしておく。
- 2 ごぼうをうすくそぎ切りにし、にんじんをうすく切る。
- 3 水で戻したしいたけを薄切りにする。
- 4 とりもも肉を食べやすい大きさに切る。
- 5 だしの素粉末と水をまぜ、だし汁を作っておく。
- 6 耐熱容器に花かつおをしき、ごぼう、にんじん、しいたけ、とりもも肉をいれ、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて、5～6分加熱する。

## ポイント

市販の干切りにんじん、ささがきごぼうを使用してもよい。その場合は、よく材料を洗ってから使用すること。

長く加熱すると汁が容器から飛び散ることがあるので注意する。





電子レンジ



## 栄養価

エネルギー

143 kcal

たんぱく質

13.4 g

脂質

5.9 g

炭水化物

7.0 g

塩分

1.1 g

## 材料 (1人分)

とりのひき肉.....	50 g
長ねぎ.....	10 cm
しょうが.....	少々
パン粉.....	大さじ1
溶き卵.....	大さじ1
しょうゆ.....	小さじ1
みりん.....	大さじ1

## 作 り 方

- 1 長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- 2 耐熱のボールにとりのひき肉、長ねぎ、しょうが、パン粉、溶き卵、しょうゆ、みりんの順に入れ、よく混ぜる。(粘りがでるまで)
- 3 肉を3～4個に分け、それぞれを丸めて耐熱皿にのせ、ラップをし6～8分加熱する。

## ポイント

とりひき肉と材料をよく混ぜ合わせ、粘りがでるまで行う。スープの具としても良い。

