

電子レンジで

楽チン クッキング



あなたにも
できる!!

火を
使わないから
安心

あっと
いう間に
もう1品

電子レンジ使用上のポイント

ポイント1 使用してはいけない食器がある

全ての食器が電子レンジに使用できるわけではありません。
使用の際にしっかり確認しましょう。

 **使える** → 磁器、陶器、耐熱ガラス、耐熱容器 など



 **使えない** → 金属製のもの、ほうろろ、木製食器、紙皿、漆器 など
※アルミホイルも×。お弁当などを温める時など要注意!!

ポイント2 ラップは上手にかけよう

電子レンジを使用する時、何を温めるときもラップをかけていませんか？
ラップは鍋のフタのような役割をはたし、早く温まります。
さらに水分が逃げるのを防いでくれます。
そのため、煮物などを温める時はラップは必須ですが、揚げ物や焼き魚など、水分を飛ばした方が良いものはラップをかけない方が良いでしょう。



ポイント3 ふんわりラップをする



器をきっちり覆ってしまうと、蒸気の圧力でラップが裂けてしまったり、食品が熱くなりすぎてしまいます。
器にラップをかける時、両端を少しあけておくと、器が熱くなるのを防ぎます。

電子レンジを
上手に使って楽しく料理!!



食材別 加熱時間リスト(600Wの場合)

野菜

枝豆	100g(約20さや)	3分
かぼちゃ	200g(1/8玉)	3分
キャベツ	100g(2枚)	1分
ごぼう	100g(2/3本)	1分30秒
小松菜	100g(1/3束)	1分
里芋	3個	3分
さつまいも	小1本	3分
ジャガイモ	1個	3分
ちんげん菜	100g(外葉3枚)	1分20秒
なす	1個	2分
白菜	100g(外葉1枚)	1分20秒
ブロッコリー	100g(5房)	3分
ほうれん草	100g(1/2束)	1分
れんこん	100g(1/2節)	1分20秒
レモン	1個	15秒
オレンジ	1個	15秒
パセリ	1束	2分



柑橘類は果汁がでやすくなり、
パセリは乾燥パセリになります!



肉・魚

鶏胸肉	1枚(200g)	4分
鶏モモ肉	1枚(200g)	4分
豚薄切り肉	100g	1分50秒
鮭	1切(80g)	1分
白身魚の切り身	1切れ(100g)	2分

大豆

豆腐(軽めに水切り)	1丁(300g)	1分
豆腐(しっかり水切り)	1丁(300g)	2分

500Wなら加熱時間を**1.2倍**に

700Wなら加熱時間を**0.9倍**に

800Wなら加熱時間を**0.8倍**に

ご家庭の電子レンジのW数に合わせて調節してください。



料理の基本

だしの 取り方

電子レンジは
600Wを基本とする

昆布と削り節のだし汁

材 料

水…………… 2カップ
昆布…………… 3×3cmを2枚
削り節…………… 小1P (3g)

作り方

- 1 材料を全て耐熱ボウルに入れる。
- 2 3分加熱する。
- 3 沸騰直前で取り出し、茶こしでこして出来上がり。



煮干しだし汁

材 料

水…………… 2カップ
昆布…………… 3×3cm1枚
煮干し…………… 中サイズ8尾

作り方

- 1 煮干しは頭を取り除き、縦2つに裂く。
- 2 材料を全て耐熱ボウルにいれ、端をあけてラップをする。
- 3 4分加熱し、沸騰してきたら様子をみながら更に2分ほど加熱し茶こしでこす。



だしの取り方

いりこ

頭と腹を取り除いたいりこを水から入れて、沸騰したら2～3分煮て火からおろす。



水…………… 1カップ
いりこ…………… 10尾(6g)

こんぶだし

水につけておくだけでもうまみがでる。弱火でゆっくりと煮て、沸騰する直前にとり出す。



水…………… 1カップ
こんぶ…2枚(名刺大4～8g)

干しいたけ

干しいたけをさっと洗って、水に浮かないようにつけておく。このつけ汁がだしになる。



水…………… 1カップ
干しいたけ…………… 2枚
※急ぐ時は電子レンジで1分程度チンを

かつお・こんぶだし

こんぶだしのこんぶをとり出したあと、かつおぶしを入れてひと煮たちして火をとめ、沈んだらこす。



水…………… 1カップ
こんぶ…1枚(名刺大2～4g)
かつおぶし…かつおパック1p分(2～4g)



ごはん編

主食

主に“炭水化物”が含まれおり、ごはんやパン・麺類をさします体を動かすエネルギーのもとになり、特にごはんは、どんな料理とも相性抜群!!

電子レンジでおいしいごはん

調理時間

50分

材 料

米……………1合
水……………210~220cc

作り方

- 1 耐熱ボウルに米と水を入れ、端をあけてラップをかける。
- 2 20分以上水につけておく。
- 3 7~8分加熱する。出来上がり2分くらい前から様子を見、ぶくぶく沸騰してきたら止める。
- 4 150w (弱) で8分加熱する。
- 5 10分蒸らしてできあがり!



深めの耐熱ボウルにごはんと同じ重量の水を入れて3分加熱。さらに3分程蒸らしたらおかげのできあがり!!

牛肉とごぼうのごはん(2人分)

調理時間

10分

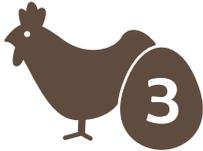
材 料

ごはん……………300g
牛切り落とし肉 ……70g
にんじん……………70g
ごぼう……………70g
万能ネギ……………2本
ごま油……………小さじ1
酒……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
こしょう……………少々

作り方

- 1 牛肉は3cm幅、にんじんは短冊、ごぼうはささがき、万能ネギは斜め3cmに切る。
- 2 にんじん、ごぼうは先に耐熱ボウルに入れ、端をあけてラップをし1分加熱する。
- 3 耐熱ボウルに牛肉、ごま油、酒、砂糖、しょうゆ、こしょうを入れ混ぜ、そこに②を入れて、端をあけてラップをして3分加熱する。
- 4 温かいごはんとう万能ネギを加えてざっくり混ぜて器に盛りつける。





肉料理編

主菜

主に“たんぱく質”と“脂質”が含まれています
魚・肉・卵・大豆・大豆製品をさします

サラダチキン(4人分)

調理時間
40分*

*室内放置時間30分を含む

材 料

鶏胸肉	大1枚 (250g)
A	塩 小さじ2/3
	こしょう 少々
	砂糖 小さじ1
B	牛乳 大さじ2
	レモン汁 大さじ1



作り方

- 1 鶏肉は均一に熱を通すため厚い部分に切り込みを入れて左右に開く。両面をフォークで数か所刺す。
- 2 耐熱皿に①を乗せてAを順番に両面にすり込む。
- 3 Bを加えてからめ、ラップをかけて30分室内におく。
- 4 2分30秒加熱し、上下を返す。さらに30秒～1分加熱してラップはかけたまま、あら熱をとる。
※ブロッコリーを小房に分けてレンジで3分加熱 (100gの場合)
パプリカを千切りにして食べやすい大きさに切ったサラダチキンと一緒に盛りつけると彩りキレイなサラダの完成です。

豚キムチロール(2人分)

調理時間
10分

加熱で肉が縮むので
きつく巻かなくてもOK!

材 料

豚ロース薄切り	150g
白菜キムチ	120g
ほうれん草	50～60g
塩こしょう	少々



作り方

- 1 キムチの汁をきり、ざく切りにする。※キムチの汁はおいておく。
- 2 ほうれん草を1分～1分30秒加熱し、豚肉の幅に合わせて切る。
- 3 豚肉を縦に2枚並べて長方形を作り、塩こしょうを振る。
- 4 豚肉の上にキムチを広げ、中央にほうれん草をのせて巻く。
- 5 巻き終わりを下にして耐熱皿に並べて①で分けたキムチの汁をかけ、ふんわりラップをかけ6分加熱する。
- 6 半分に切ってお皿に盛りつける。

主菜

筋肉や血液など体をつくるもとになります
食事のメインとなり、1食1品が目安

さばの味噌煮(2人分)

調理時間
10分

材 料

さば(切り身) ……………	2切れ(80g/切)	
しょうが(千切り) ……………	少量	
A	みそ……………	大さじ2
	酒……………	大さじ2
	砂糖……………	大さじ2
	水……………	大さじ2



作り方

- 1 加熱時に皮が破裂しないように、さばは皮に切れ目を1本入れておく
- 2 耐熱皿にAを入れて混ぜ、さばを皮を上にしてのせ、しょうがを上からかける。
- 3 ふんわりラップをかけて4分30秒加熱する。
- 4 皿に③を盛りつけて汁をかけて、しょうがを盛りつける。

鮭のピリ辛蒸し(2人分)

調理時間
10分

材 料

生鮭……………	2切れ(80g/切)
長ネギ……………	1/2本
赤唐辛子……………	1/2本
酒……………	小さじ1
ポン酢……………	大さじ2と1/2
ごま油……………	小さじ1



作り方

- 1 長ネギは斜めに薄切り、赤唐辛子は種を取り、斜めに薄切りにする。
- 2 耐熱皿に鮭をのせて酒・ポン酢を振る。
- 3 長ネギ・赤唐辛子・ごま油をかけふんわりラップをかけ5～6分加熱する。
- 4 蒸し汁ごと器に盛りつける。

ねぎは多めに使って
「鮭の臭み消し」と「つけあわせ」
2つの役割をになっています。

副菜

体の調子を整えるもとなりです
主食・主菜をサポートします

にんじんとピーマンの塩昆布和え(2人分)

調理時間

5分

材 料

にんじん	30g
ピーマン	30g
塩昆布	2g
ごま油	小さじ1/4



作り方

- 1 にんじんとピーマンは長さをそろえて千切りする。
- 2 ①を耐熱皿にのせて塩昆布、ごま油を加えて軽く混ぜ合わせてラップをして3分加熱する。
- 3 熱いうちに混ぜ合わせる。

春雨とレタスのスープ(2人分)

調理時間

15分

材 料

にんにく、しょうが	各1片
鶏胸肉	1/2枚
水	2カップ
春雨	10g
中華だしの素	小さじ1/2
ハム	2枚
レタス	1/2玉
塩こしょう	少々
ごま油	小さじ1



作り方

- 1 にんにく、しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
- 2 鶏胸肉は細切りにして耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけて2分加熱する。
- 3 ②に水、春雨、中華だし、細切りにしたハム、ちぎったレタスを入れて塩こしょうを振り入れ、3分加熱する。
- 4 仕上げにごま油で香り付けする。



焼きそば(2人分)

調理時間
10分

材 料

焼きそば麺	150g
ソーセージ	4本
もやし	40g
にんじん	40g
キャベツ	2枚
ソース	適量
水	大さじ6

お好みで仕上げにかつお節や青のりを振りかけてうま味アツス!

作り方

- 1 キャベツは1口大、にんじんは短冊、ソーセージは斜めに切る。
- 2 大きめのお皿に麺を入れ、その上にソース以外の全ての材料を重ねる。
- 3 水大さじ6を回しかけて、3分30秒加熱する。
- 4 ラップを外してソースを加えて全体をよく混ぜる。

トマトチーズトースト(2人分)

調理時間
5分

材 料

食パン	2枚
トマト	1個
オリーブオイル	大さじ1
とろけるチーズ	30~40g
パセリ	少々
にんにくチューブ	お好みで



作り方

- 1 パンを焼く。
- 2 オリーブオイルとにんにくを混ぜ、そこに輪切りにして種を取り除いたトマトを入れる。
- 3 パンの上に②をのせ、最後にチーズをのせて1分加熱する。
- 4 仕上げにパセリをかける。



トマトソース

調理時間
20分

材 料

カットトマト缶 …………… 1缶 (400g)
タマネギ…………… 1個 (中玉)
にんにくチューブ …………… 2cm
オリーブオイル …………… 大さじ2

コンソメ…………… 2個
砂糖…………… 小さじ1/2
ローリエ…………… 2枚
(あれば)

作り方

- 1 タマネギをみじん切りして耐熱ボウルに入れ、オリーブオイルを回しかける。
- 2 ①ににんにくをいれてふんわりラップをかけて3分加熱する。
- 3 ②にトマト缶、つぶしたコンソメ、砂糖を入れてよく混ぜてローリエを入れて5分加熱する。
- 4 一度レンジから取り出し、よく混ぜて再度5分加熱する。

トマトソースの活用レシピ

ロールキャベツ

調理時間
20分

材 料

キャベツ…………… 4~5枚
鶏ミンチ…………… 100g
酒…………… 小さじ1
塩こしょう…………… 少々

トマトソース…………… 150ml
パセリ…………… 少々



作り方

- 1 キャベツはラップに包み3分加熱し、しんなりしたら冷ましておく。
- 2 鶏ミンチに酒、塩こしょうをふりかけよく混ぜる。
- 3 キャベツで②を包む。
- 4 耐熱皿に③を並べてトマトソースをかけ、端をあけラップをかけて、3分加熱する。
- 5 一度レンジから取り出し、ロールキャベツを裏返してさらに3分加熱する。

※このときもラップの端はあけておく。

- 6 器に盛り付けて、上からパセリを散らす。

他にもオムライスにかけたり、
パスタソースとして使ったり
アレンジ色々!!



りんごのコンポートヨーグルトかけ(2人分)

調理時間 20分

材料

りんご……………1/2個
砂糖……………大さじ1

水……………大さじ1/2
ヨーグルト……………大さじ2

作り方

- 1 りんごは皮をむき、薄めのくし形に切る。
- 2 耐熱容器にりんご、砂糖、水を入れ、ラップをする。
- 3 6分加熱してりんごを透明にする。
- 4 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- 5 器に盛りつけてヨーグルトをかける。



キウイフルーツジャム

調理時間 10分

材料

キウイフルーツ……………1個(100g)
砂糖……………大さじ1

作り方

- 1 キウイフルーツの皮をむき、5mmの厚さのいちょう切りにする。
- 2 耐熱容器にキウイフルーツを入れ、砂糖を加えて、ラップをしないで5分加熱し、混ぜる。

柿ジャム

調理時間 15分

材料

柿……………1個(200g)
砂糖……………大さじ1

作り方

- 1 柔らかくなった柿を皮をむき小さく切る。
- 2 耐熱容器に柿を入れ、砂糖を加えて、ラップをしないで5分加熱し、混ぜる。これを2回繰り返す。



フルーツ大福

調理時間 15分

材料

白玉粉……………90g
グラニュー糖……………30g
水……………115cc
こしあん……………180g
片栗粉……………適量
季節のフルーツ

作り方

- 1 白玉粉、グラニュー糖、水を混ぜ合わせて、レンジで2分加熱し、混ぜた後、再度2分加熱する。
- 2 全体が透明になったら片栗粉を敷いた上に出し、等分に分けて丸めてのばす。
- 3 フルーツをこしあんて包み、その上から②で包み丸める。
※フルーツはお好みのものでOK!
王道のいちごにみかん、マスカットなどでもおいしく作れます。

