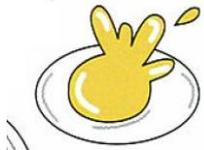


レンジを使ってスピードUP

電子レンジの利点は何と言っても「スピード」と「低カロリー」・・・下ゆでや温め直し、冷凍食品の解凍や、煮もの、蒸し物が短時間でできます。また、油を使わず低カロリーに出来上がります。かしこく使って、毎日の食事づくりに役立つ方法を紹介します。

注意しなければいけない食材



*卵は黄味に穴を開けます

破裂します



*カラヤ、皮は、取り除くか切れ目を入れます

加熱ムラを防ぐために

- 野菜や魚、肉などはなるべく同じ形、同じ大きさになるように切ります。
- 厚みのあるものは、途中で上下を返します。
- 煮ものなどは途中で底からかき混ぜることも必要です。



ふたやラップを上手に利用しましょう！

① ふた（ラップ）をする場合

(蒸す・煮る・ゆでるに相当する料理)



- 蒸気を逃さず、しっとり仕上げたいとき。
- 野菜の下ごしらえや油脂が飛び散ったり、ふきこぼれる心配がある時。

② ふたをしない場合

(焼く・炒めるに相当する料理)



- 水分をとばし、からりと仕上げたいとき。

★冷凍食品の解凍

急に熱しすぎないことがコツです！！

加熱時間は電子レンジ【弱】200wでの目安です。【弱】500wの場合は加熱時間の1/3を目安に。電子レンジの付属品の網がない場合は、器に巻きすを置いた上にのせます。

- 薄切り肉 (100g) → 1分30秒～ (ラップをはずし、手で折り曲げられる程度に半解凍)
- 刺身用の魚1さく (200g) → 1分30秒 (キッチンペーパーに包み、半解凍に。包丁でサクサク切れる程度にするのがポイント。)



- えび (100g) → 2分弱 (えびが固まっているときは、均一に加熱されるように途中でほぐす。)



★調理の下ごしらえ



★豆腐の水切 (1丁 300g)
白和えや炒り豆腐に

→ 3分

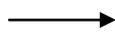
大きめの深めの皿に、巻きすか解凍用の網を広げて豆腐をのせ加熱。

★厚揚げ、油揚げの油ぬきに

→ 1分

厚揚げはそのまま、油揚げはせん切りにして、ペーパータオルに包み加熱

★玉ねぎを炒める
1/2個 (100g)



2~3分

みじん切りや薄切りにし、油やバター小さじ1をふり、皿に広げて加熱

★カリカリベーコン (50g)
サラダのトッピングなどに

→ 3分

適当な大きさに切ったベーコンをペーパータオルのうえに広げ加熱

★乾物をもどす (10g程度)
干し椎茸・ひじき・切り干し大根

→ 2分

器にいれ、水をひたひたに加えてそのまま加熱する。やわらかくなるまで、少しおく。

★乾燥パセリを作る



30秒

ペーパータオルにのせて加熱。手でもむとふりかけ状に冷蔵庫で保存して、スパゲティーやオムレツに・・・。

★野菜の下ごしらえ

野菜は湯を使ってゆでた場合、**ビタミンの損失**が大きいのですが、電子レンジを使った場合**ビタミンの残存率**が高くなります。

煮物・炒め物・揚げものをする際も、あらかじめ火をとおしておく**と味がつくのが早く**、少ない調味料で調理でき、**エネルギーダウン**や**減塩**にも効果的です。

かぼちゃ
人参、大根
ほうれん草
ブロッコリー
イモ類等



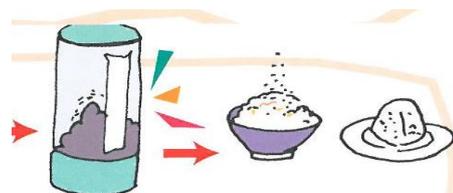
適当な大きさに切って加熱
600wで2~3分



★乾物の湿気をとる

- ・煮干し
- ・削り節
- ・せんべい
- ・海苔

600wで30秒~1分



フードプロセッサーにかけてふりかけにしてよい。