

時短でお手軽!

旬食材で

レンジ

おかず

料理研究家・ラク家事アドバイザー

島本美由紀

身近な食材で手軽に作れるレシピを提案。フジテレビ『ホンマでっか!?TV』NHK『あさイチ』などに出演し、TVや雑誌を中心に多方面で活躍。著書は80冊を超える。



手間を省いて料理をもっと手早く、おいしく。今号から電子レンジを活用したレシピ企画がスタート。島本美由紀さんのご指南で、旬食材を楽しみましょう!

第1回
テーマ食材

キャベツ



柔らかくて甘味のある春キャベツ。栄養豊富でお値段も手頃なのが嬉しいですね。レンジすると「かさ」が減ってたっぷり食べられ、使い切りレシピとしてもおすすめです。

●電子レンジの温度は600Wで。500Wの場合は時間を1.2倍にして加熱を。



缶汁も使って食品ロスゼロ

キャベツのサバ味噌煮

材料(2人分)

サバの味噌煮缶…1缶
キャベツ……………1/4個
七味唐辛子……………適量

作り方

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② 耐熱容器に①とサバ缶を缶汁ごと加え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで5~6分ほど加熱する。
- ③ ひと混ぜして器に盛り、七味唐辛子を振る。



ここがコツ!

栄養豊富なサバ缶の汁は全て加えておいしくムダなく。

※サバ缶が手に入りにくい場合は、イワシ缶、サンマ缶、サケ缶などで作れます。

塩麴の優しい旨みがたっぷり

キャベツとベーコンの塩麴スープ

材料(2人分)

キャベツ……………150g
玉ねぎ……………1/4個
ベーコン……………3枚
黒こしょう……………適宜
【A】
水……………400ml
塩麴……………大さじ1½

作り方

- ① キャベツとベーコンは1cm幅の短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱容器に①と【A】を入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで6~7分ほど加熱する。
- ③ ひと混ぜして器に盛り、お好みで黒こしょうを振る。

ここがコツ!

ラップはふんわりかけて破裂を防止。

