

電子レンジを活用したお手軽レシピの第2回。
経済的でおいしい人気食材・豚こま肉のレシピを
島本美由紀さんにご指南いただきます。

第2回
テーマ食材

豚こま肉



タンパク質やビタミンB1が豊富で、夏バテ予防に役立つ豚こま肉。食材として、節約したいこのご時世の強い味方です。脂身の少ない豚こま肉なら、さっぱりといただけます。

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。

※お使いの電子レンジの機種により加熱具合に誤差が生じるため、必要に応じて加熱時間を調整してください。



ここがコツ!

空気をつぶすように丸めることで角煮風の歯ごたえに。

旬食材で レンジチン おかず

時短でお手軽!

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。
NHK『あさイチ』日本テレビ『ヒルナン
デス!』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。



お肉を丸めて角煮の食感に

豚こま肉団子の角煮風

材料(2人分)

豚こま切れ肉 …… 200g
塩・こしょう …… 各少々
小麦粉 …… 小さじ1
ゆで卵 …… 1個

[A]

醤油 …… 大さじ3
酒 …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ1
にんにく(薄切り)1片分
しょうが(薄切り)1片分

作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうを振って小麦粉をもみ込み、4等分に丸める。(小麦粉がノリになりくっつくので、一口大にぎゅっと握るイメージで)
- ② 耐熱容器に①と[A]を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ③ 肉団子を裏返し、ラップを戻しかけ、もう3分加熱する。
- ④ 器に盛り、半分に切ったゆで卵を添える。

まな板&鍋不要の蒸しレシピ

豚こまと野菜のレンジ蒸し

材料(2人分)

豚こま切れ肉 …… 100g
市販のカット野菜(炒め物用)
…………… 1袋(250g)
塩・こしょう …… 各少々
小麦粉 …… 少々
酒 …… 大さじ1
ポン酢 …… 適量
万能ねぎ(小口切り)
…………… 適量

作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 耐熱皿にカット野菜を入れ、その上に①を広げるように並べる。酒を全体にまわしかけ、ふんわりとラップをかける。
- ③ 電子レンジで5分加熱し、ポン酢をまわしかけ、万能ねぎを散らす。



ここがコツ!

小麦粉を振ることでポン酢も絡みやすい。

