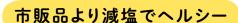
電子レンジを活用したお手軽レシピの第3回。 旬の食材、きのこをたっぷりいただけるレシピを 島本美由紀さんにご指南いただきます。

テーマ食材きのこ

秋に旬を迎えるきのこ。食物繊維が多くミネラル豊富な ので、毎日の食卓でたっぷりいただきたいですね。レンジ で作れるなめたけ、具材たっぷりの汁物をご紹介します。

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。





自家製なめたけ

材料(作りやすい分量)

しめじ100g
えのき100g
しいたけ100g
[A]
醤油大さじ2
砂糖大さじ2
酒大さじ2
みりん大さじ2
顆粒和周だし.

作り方

- しめじは根元を切ってほぐ し、えのきは根元を切り長 さを4等分に切ってほぐす。 しいたけは軸を取って薄切 りにする。
- 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5分加熱 する。
- ❸ ひと混ぜして、粗熱が取れ るまでしばらく置く。

冷蔵庫での保存期間 ▶ 約5日間

こがコツ!

しいたけの軸にも うまみがあるので、 手で裂いて加える。

-----小さじ2/3

具だくさんの汁物もレンジで簡単

鶏とたっぷりきのこのみぞれ汁

材料(2人分)

鶏もも肉 ……100g まいたけ50g えのき -----50g なめこ -----50g 大根おろし(水けを切る) ------大さじ4 万能ネギ(小口切り)

......適量

[A]

水-----300ml めんつゆ(3倍濃縮) ------大さじ2

作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、 まいたけ、えのき、なめこは 食べやすい大きさに切る。
- 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7分加熱する。
- ❸ 器に盛り、大根おろしを乗 せて万能ネギを飾る。

ここがコツ!

大根は皮にも栄養が あるので、皮ごとする

