

電子レンジを使ったお手軽レシピの第4回。
卵を使った丼ものと副菜を
島本美由紀さんにご指南いただきました。

第4回
テーマ食材

卵 

「電子レンジで卵料理は難しい」と思いませんか？ 適度に水分を加える、ふんわりラップをかけるなどのコツを覚えれば失敗知らず。本格的な卵料理をぜひ楽しんでください。

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！
焼き鳥缶のタレも加えて旨味アップ！

レンジでふっくら！

だし巻き卵

材料(2人分)
※正方形(350ml)の保存容器を使用

- 卵……………2個
- 大葉……………1枚
- 大根おろし…適量
- 【A】
- 水……………大さじ2
- 醤油……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1/2
- 顆粒和風だし……………小さじ1/3

作り方

- ① ボウルに卵を入れ割りほぐし、Aを加えて白身を切るようによく混ぜる。
- ② ラップを敷いた耐熱の保存容器に①を流し入れ、ラップは開いたまま容器も蓋をせず、電子レンジで2分加熱する。
- ③ 容器から卵をラップごと取り出し、しっかり包んで形を整える。粗熱が取れるまでしばらく置く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、大葉と大根おろしを添えた器に盛る。



ここがコツ！
容器にラップを敷くことで成型もラクラク！

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。



旬食材で
レンジ
おかず

時短で
お手軽！

レンジでかんたん！

焼き鳥缶で作る親子丼

材料(1人分)

- 焼き鳥缶(タレ味) ……1缶
- 玉ねぎ……………1/8個
- 溶き卵……………1個分
- ごはん……………どんぶり茶碗1杯
- 万能ねぎ(小口切り)……………適量
- 刻み海苔……………適量
- 【A】
- 水……………50ml
- めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れ、Aを加える。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。
- ② ①の容器をレンジから取り出して、焼き鳥缶をタレごと加えてひと混ぜし、溶き卵を上から回しかける。
- ③ ふたたびラップをふんわりかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ④ ごはんに③を盛り、万能ねぎと刻み海苔を乗せる。



パンにはさめば
サンドウィッチにも！