

時短でお手軽!

旬食材で

レンジチン

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。
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。



電子レンジを使ったお手軽レシピの第5回。
ピーマンを使った中華と副菜を
島本美由紀さんにご指南いただきました。

第5回
テーマ食材

ピーマン



ビタミンC、βカロテンなど豊富な栄養素を含み、抗酸化作用がある旬野菜・ピーマン。レンジで作るカンタン中華とおつまみにもピッタリな副菜の2品をご紹介します。

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。

お手軽に本格中華の味を

豚肉とピーマンのチンジャオロース風

材料(2人分)

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
ピーマン 3個
塩・胡椒 少々
一味唐辛子 適宜(お好み)
【A】
醤油 大さじ2
オスターソース 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
酒 小さじ1
片栗粉 小さじ1

作り方

- 1 豚肉は3~4cmに切って塩・胡椒を振り、耐熱ボウルに入れ、Aを加えてもみこむ。
- 2 ピーマンはヘタとタネを取り、縦に細切りにする。
- 3 ①に②を加え、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
- 4 レンジから取り出してひと混ぜし、ラップを戻しかけて、さらに2分加熱する。
- 5 器に盛り、お好みで一味唐辛子を振る。

ここがコツ!

片栗粉を加えて肉をもみこめば、加熱後も柔らか!



おかずにも! おつまみにも!

ピーマンとちくわのやみつき和え

材料(2人分)

ピーマン 3個
ちくわ 1本
白いりごま 適量
【A】
ごま油 小さじ1
顆粒鶏がらスープの素 小さじ1/3

作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切ってヘタとタネを取り横5mm幅に切る。ちくわは5mm幅の輪切りにする。
- 2 耐熱ボウルに①とAを入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをかける。
- 3 電子レンジで2分加熱し、器に盛り、白いりごまを振る。

ここがコツ!

ふんわりとラップをかければ破裂防止に!

