

電子レンジを使ったお手軽レシピの第6回。
かぼちゃを使ったおかずを
島本美由紀さんにご指南いただきました。

第6回
テーマ食材

かぼちゃ



β-カロテンやビタミンC・Eなどの豊富な栄養素が含まれる、かぼちゃ。免疫力をアップさせ、美肌や血流促進にもつながる食材です。今回は蒸し料理と、揚げないコロッケを紹介します。

レシピで使用している電子レンジは600Wです。
500Wの場合は1.2倍の調理時間で加熱を。

※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!

厚みを均一にすることで、加熱ムラが防げます。

栄養満点の組み合わせ!

豚肉とかぼちゃのレンジ蒸し

材料(2人分)

かぼちゃ(種とワタを取る).....200g
豚バラ薄切り肉.....150g
酒.....小さじ2
塩.....少々
万能ねぎ(小口切り).....適量
ポン酢.....適量

作り方

- 1 かぼちゃは5mm幅の薄切りにする。
- 2 豚肉はかぼちゃの長さに合わせて切る。
- 3 耐熱皿に①②を交互に並べ、酒、塩を振り、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
- 4 万能ねぎを散らして、ポン酢をかける。

成形いらずで手軽!

揚げない!かぼちゃのスcoopコロッケ

材料(2人分)

かぼちゃ(種とワタを取る).....300g
ピザ用チーズ.....20g
塩・こしょう.....各少々
パン粉.....1/2カップ
中濃ソース.....適量
ドライパセリ.....適宜

作り方

- 1 かぼちゃは3~4cm角に切って皮をむき、耐熱皿に並べて小さじ1(分量外)の水をかける。
- 2 ふんわりとラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
- 3 ②が温かいうちに木べらでつぶし、ピザ用チーズ、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- 4 グラタン皿にサラダ油(分量外)を薄く塗り、③を平らに入れてパン粉を全体にかける。
- 5 トースターで表面に焼き色がつくまで5分ほど加熱し、ソースをかけ、お好みでドライパセリを振る。



ここがコツ!

水を加えて加熱すれば、乾燥が防げ、しっとり!



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
レンジで
おかず

時短で
お手軽!