

いんげんと南瓜のオイスターソース炒め

【材料】

| | |
|----------|------|
| いんげん(冷凍) | 100g |
| かぼちゃ | 100g |
| 豚バラ肉 | 100g |
| にんにく | 1片 |
| オリーブオイル | 小さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| オイスターソース | 大さじ1 |

【作り方】

- ①いんげんは冷凍のまま手で食べやすい大きさにポキポキ折る。
- ②南瓜は5mmの厚さの一口大に切る。※残った南瓜は同じ大きさに切って冷凍しておく次回そのまま使える。
- ③豚肉は4~5cmの幅に切っておく。にんにくはみじん切りにしておく。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で1~2分炒め、豚肉をほぐし入れて炒める。
- ⑤豚肉に火が通ったら、凍ったままのいんげんと南瓜を加えて、塩・こしょうをし、中火で炒める。
- ⑥全体に火がある程度通ったら、オイスターソースを加え全体を混ぜ、1分程度加熱してできあがり。



人参と紫キャベツのサダ

【材料】

| | |
|---------|--------|
| 人参 | 4cm |
| 紫キャベツ | 150g程度 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |

【作り方】

- ①人参と紫キャベツは3mm幅程度のせん切りにし、耐熱容器に入れる。
- ②①に調味料(薄口しょうゆ・酢・オリーブオイル)を加え、端をあけてラップをし、600wで2分加熱する。
- ③取り出したら、冷ましてお好みでハーブ等をトッピングする。



電子レンジ レシピ

チンゲン菜としめじのガーリックサダ

【材料】

| | |
|---------|--------|
| チンゲン菜 | 1株 |
| しめじ | 1/2株 |
| 油 | 小さじ1 |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| 塩・こしょう | 少々 |

【作り方】

- ①チンゲン菜は5cmの長さに切り、茎の部分は6~8等分にする。しめじは石づきをとってほぐす。
- ②耐熱容器に調味料(油・おろしにんにく・塩こしょう)を入れ、葉先を入れ、しめじを入れ、茎を上にしたのせる。端をあけてラップをし、600wで6分加熱する。
- ③全体を混ぜ合わせて、できあがり。

作り方
YouTube→

