

○材料とレシピ



スイカの皮と
ウインナーの卵炒め

材料 (1人分)

- ・スイカの皮 100g
- ・ウインナー 1本
- ・卵 1個
- ・胡椒 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・いり胡麻 小さじ1/2

1. スイカの皮は細切り、ウインナーは斜め切り、卵は溶いておく。
2. フライパンにごま油を入れ、中火でスイカの皮とウインナーを炒める。
3. 焼き目がついたら、卵、胡椒を入れ炒める。
4. 火を止め、いり胡麻をまぶし、お皿に盛り、完成。



ピーマンを種ごと
用いた酢鶏風

材料 (4人分)

- ・鶏むね肉 (皮なし) 300g
- ・玉ねぎ 50g
- ・ピーマン 20g
- ・にんじん 10g
- ・塩胡椒 少々
- ・酒 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ1/4

1. 鶏肉は一口大に切る。塩胡椒を振り軽くもみ込む。
2. ピーマンはヘタを取り除き、食べやすい大きさに切る。玉ねぎとにんじんは一口大に切る。
3. 酒、砂糖、酢、ケチャップ、ごま油はあらかじめ混ぜて耐熱容器に入れておく。
4. 袋に鶏肉とにんじんを入れ片栗粉をまぶし、3の調味料と混ぜ、ラップをして600wのレンジで4分加熱する。
5. ラップを外し残りの食材を加えてラップをし、600wのレンジで3分加熱する。



冬瓜の皮と種を
用いたきんぴら

材料 (4人分)

- ・冬瓜の皮 1/4個分
- ・冬瓜のワタ 1/4個分
- ・鶏もも肉 (皮なし) 100g
- ・人参 (皮ごと) 30g
- ・生シイタケ 約3枚分
- ・酒 大さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1
- ・白ごま 小さじ1

1. 冬瓜の皮は細切りし、600Wのレンジで1分加熱する。冬瓜のワタは2cm角に切り、鶏肉と人参は細切り、シイタケは薄くスライスする。
2. フライパンにごま油を入れ、中火で冬瓜の皮を炒める。
3. 焦げない程度に炒めたら、冬瓜のワタ、鶏肉、人参、シイタケを加え炒める。
4. 酒、醤油、みりんを加え全体をよく混ぜ、汁気が無くなったなら火を止め、お皿に盛ったら白ごまをふり完成。



芯ごとブロッコリー
のツナマヨ和え

材料 (3人分)

- ・ブロッコリー 210g
- ・人参 90g
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・減塩醤油 小さじ1
- ・胡椒 少々

1. ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は5mmの短冊切りにする。ツナ缶は汁を切っておく。
2. ブロッコリーを耐熱ボウルに入れラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
3. 加熱したら水気を取ってから、ツナ缶、マヨネーズ、減塩醤油、胡椒とよく混ぜお皿に盛り付け完成。



キャベツの芯ごと
温サラダ

材料 (4人)

- ・キャベツ 葉と芯の部分 1/2個分
- ・まるガラスープの素 小さじ1
- ・トマト 1個分
- ・砂糖 大さじ4
- ・穀物酢 大さじ4
- ・いり白胡麻 小さじ2
- ・ラー油 お好みで

1. 調味料をすべて混ぜ合わせる。
2. 耐熱容器に食材と調味料を入れ、600wのレンジで4分加熱して完成。



リンゴスムージー

材料 (1人分)

- ・りんご 100g
- ・人参 (皮ごと) 20g
- ・加糖ヨーグルト 100g

1. りんごと人参をできるだけ小さくカットする。
2. すべての材料をミキサーに加え混ぜ合わせる。