

## 家族介護教室 レンジで簡単レシピ°（1人前）

### 『キャベツナムル風』

キャベツ・・・50g

ごま油・・・小さじ1

顆粒だし・・・小さじ1

刻みのり・・・ひとつまみ

ごま・・・小さじ1/2

- ① キャベツざくざく切る。
- ② 耐熱容器に入れ、ラップして2分加熱。
- ③ 粗熱をとって、調味料を合わせる。



### きのこのマリネ

エリンギ・・・1パック

えのき・・・1パック

しめじ・・・1パック

ねぎ・・・1本

オリーブオイル・・・大さじ2

醤油・・・・・・・・大さじ2

酢・・・・・・・・大さじ1と1/2

顆粒だし・・・・・・・・少々

- ① きのこを一口大に切り、調味料を入れる。
- ② ねぎは小口切りする
- ③ 耐熱容器にいれラップする。
- ④ 2分加熱して、とりだし、混ぜる。
- ⑤ さらに、2分加熱。



### 南瓜の煮物風

南瓜・・・1/18 (50g)

砂糖・・・小さじ1

醤油・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

だし・・・小さじ1

塩・・・少々



- ① 南瓜を一口大に切る。
- ② 耐熱容器に入れて、ラップして2分加熱。
- ③ 調味料を合わせる。
- ④ ③のなかに、②が温かいうちに入れて混ぜ合わせる。

### 肉生姜焼き風

豚細切れ・・・100g

玉葱・・・4分の1 (100g)

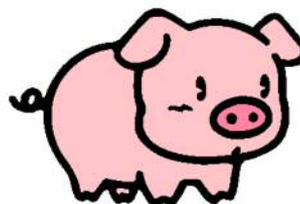
片栗粉・・・小さじ1/2

醤油・・・大さじ1

酒・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

しょうが・・・1かけ



- ① 玉葱をスライスする。生姜はおろす。
- ② 豚肉は、適当な大きさに切り、片栗粉をまぶし、調味料と合わせる。
- ③ 耐熱容器に、スライスした玉葱の上に②をのせて、下ろした生姜をのせる。
- ④ ラップをし、1分半加熱。
- ⑤ 取り出し、途中混ぜる。
- ⑥ 1分加熱。

## 若布スープ

乾燥わかめ・・・大さじ1

中華スープ・・・小さじ1

醤油・・・小さじ1/2

ごま・・・少々

水・・・200cc

ごま油・・・少々



- ① ごま油以外の材料をマグカップに入れ、ラップをする。
- ② 2分加熱し、ごま油を入れるよく混ぜる。