

ピーマンの塩昆布和え(副菜)



材料 4 人分

ピーマン	8 個 (280g)
ちくわ	2 本
塩昆布	10g
ごま油	大さじ 2
塩	ひとつまみ
白すりごま	大さじ 1

- ①ピーマンは縦半分になり、へたと種を取り、横に 5 mm幅に切る。ちくわは輪切りにする。
- ②耐熱皿にピーマンとちくわ、塩昆布を入れて、ふんわりとラップをかけた後電子レンジ (600 w) で 2 分 30 秒加熱する。
- ③全ての材料を混ぜ合わせる。

野菜たっぷりサラダ風南蛮漬け(副菜)



材料 4 人分

玉ねぎ	1/4 個 (50g)
れんこん	1/2 節 (60g)
人参	1/3 本 (50g)
白菜	1 枚 (60g)
ブロッコリー	4 房 (60g)
ちくわ	1 本
A 酒	大さじ 6
みりん	大さじ 3
B 水	大さじ 2
酢	大さじ 2
薄口醤油	大さじ 1 と 1/2
刻みのり	適量

- ①玉ねぎ、れんこんは薄切り、人参、白菜は細切り、ブロッコリーは 1 房を縦半分、ちくわは輪切りにする。
- ②鍋に A を入れて火にかけて、沸騰させてアルコール分をとばしたら、B を加えて沸騰させる。
- ③先にたまねぎ、れんこんを入れ、次に、人参、白菜、ブロッコリー、ちくわを加える。
※火の通しすぎに注意、余熱で火を通すくらいがちょうど良いです。
- ④皿に盛り付け、のりを散らす。

電子レンジでラタトゥイユ(副菜)



材料 4 人分

なす	1 本 (150g)
ミニトマト	8 個 (100g)
玉ねぎ	1/6 個 (30g)
ベーコン (ハーフサイズ)	4 枚
A オリーブ油	大さじ 1 と 1/2
ケチャップ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
コンソメ	小さじ 1
塩	ひとつまみ
にんにくチューブ	2 cm

- ①なす、玉ねぎは 1~1.5 cm角、ミニトマトは 4 等分、ベーコンは 1 cm幅に切る。
- ②耐熱容器に①と A を入れて混ぜ合わせる。ふんわりとラップをして電子レンジ (600w) で 4 分加熱する。
- ③一旦取り出し、全体を混ぜ合わせて再度 4 分加熱する。