

電子レンジを利用しよう! ③

組み合わせを楽しんで 作ってみたい自家製ふりかけ

塩鮭2切れをペーパータオルにはさみ約3分加熱。かたくなったら手で細かくほぐします。たらこ1腹もペーパータオルにはさみ、約2分加熱してほぐします。これにごまや焼きのりを混ぜ合わせると、おいしいふりかけになります



ご飯がすすむ湿ったのりで作る 即席のつくだ煮

しけてしまったのりをつくだ煮にしてしまう方法です。まず、湿ったのりを手でもみほぐし、容器に入れてラップをかけて1~2分加熱。取り出して、酒、みりん、しょうゆを加え、さらに2分加熱。調味料の分量はお好みで。



めんどうなソース無用 マヨネーズベースで クリーミーなグラタン

マヨネーズに、卵、塩、こしょう、そして、あればナツメグをよくまぜてソースを作ります。このソースで、下ゆでした野菜などを和えてチンすれば、豪華な一品に。生クリームや溶けるタイプのチーズを加えてもいいでしょう。



つついダメになる カスタードクリームが、 1分30秒で手間いらず!

カスタードクリームやホワイトソースを家庭で作るとなるとちょっと気が重いもの。これが、たったの数分で、誰でも失敗なく作れるのです。小麦粉・砂糖各大さじ2と牛乳1カップを混ぜ合わせて、そのまま電子レンジで40秒加熱します。一度取り出してよくかき混ぜ、再び30秒加熱後、卵黄2個を加え、さらに20秒加熱して混ぜればカスタードクリームの出来上がり。



油で揚げないヘルシーな ポテトチップス

子供も大人も大好きなポテトチップスですが、市販のものだと油分や塩分が気になるという方も多いでしょう。そこで、手作りのヘルシーポテトチップスをおすすめします。じゃが芋(大1個)は皮をむき1~1.5mmにスライスし、5分くらい水にさらします。電子レンジの解凍用網に、軽く水けをきったじゃが芋を並べ、塩をふり、5分加熱。取り出してみてもパリッしていれば成功。足りなければあと1分くらい加熱します。コンソメ味や粉チーズを振って加熱すれば、お酒のおつまみにも。スープの浮きみにするクルトンもこの要領で。薄切り食パンの耳を取り、7mm角に切って、皿に並べてチン。うっすらきつね色になったらでき上がりです。

