

電子レンジを利用しよう! ④

お鍋も不要! バターやチョコレートの湯銭時間を短縮

お菓子づくりにかせない湯銭も、電子レンジならスイスイ。バター 50gは耐熱容器に入れ、ラップなしで30秒加熱するだけ。チョコレート1枚は刻んで耐熱容器に入れ、ラップなしで20秒加熱してから余熱で溶かします。



冷凍かぼちゃを使って 切る時間も短縮! 栄養満点のスピード煮

おふくろの味が食べたいときにすぐ作れます。
冷凍かぼちゃ 3～4個を凍ったまま器に入れ、砂糖と麺つゆ(濃縮タイプは水で割って)をお好みの量、回しかけます。ラップをして、電子レンジで2分加熱後いったん取り出して、上下をひっくり返し、さらに2分加熱します。ホクホクして味も抜群です。



酒蒸しは電子レンジのお手のもの

鶏肉でも魚でも、酒蒸しが簡単。皿に材料をのせ、少したっぷりめに酒を回しかけ、ラップをして加熱すればOK。薄切りのしょうがや長ねぎの青い部分をいっしょに蒸すと材料の臭みも取れます。



味が逃げずに締まって おいしい手作りソーセージ

腸に詰めたり、燻製など難しいことをしないで、おいしい手作りソーセージが作れます。

鶏ひき肉200gに、すりおろした玉ねぎ大さじ2、卵1個、細切りにした大葉1束分、しょうゆ、ブラックペッパーを加えてよく混ぜ合わせます。これを4等分して棒状にし、各々ラップで包んで端をねじってとめます。耐熱皿に並べて3分半加熱すればアツアツのソーセージに。混ぜる具は、生しいたげやごぼうなど、アレンジも楽しめます。



餅網いらずで つきたてのお餅にパッと変身

切り餅2個は水につけておき、容器に移して約1分加熱。餅がふくれたらでき上がりです。時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱すること。つきたてのお餅のようで、きなこや大根おろしていただいても美味です。

