

## 電子レンジを利用しよう! ⑤

### カレールーは柔らかくして からお鍋の中に

固形のカレールーは、折って耐熱容器に入れ、ラップして2分ほど加熱してから煮汁に入れると、すぐに溶けます。こうすると、ダマになることもありません。

また、柔らかくしたルーは、カレーペーストとして炒め物などにも使いやすいので、ドライカレーもサツとできます。



### 焦げつきやすい にんじんのグラッセも レンジで作れば安心

にんじん1本は好みの形に切り、耐熱容器に入れて水をひたひたに注ぎます。

バター、砂糖、固形スープの素を加えてラップして6~7分加熱。竹串を刺して好みの柔らかさになったらでき上がりです。



### 煮物やシチューは 下茹でしてあると 作業がずっと楽になる

かたい野菜などは、下ゆでしておく、スピーディーにお料理が仕上がります。しかも電子レンジでチンすれば、なおさらのこと。

じゃが芋1個は皮のままよく洗い、ラップして2~3分チン。にんじん1本は皮をむき、薄切りにしてポリ袋に入れて3~4分加熱。どちらもアツアツのうちに調理するのがポイントです。さと芋5個は皮つきのまま洗い、上下を切り落として皿に並べ、ラップして3~3分半加熱。カリフラワーは小房に分け、水にくぐらせてからポリ袋に入れて5分加熱します。



### お皿ごと調理するから 魚の身をくずさない

魚の煮物など、お鍋の中ではうまくいったのに、皿に移しかえるときにくずしてしまうことがよくあります。お皿ごと調理する電子レンジ料理なら、そんな心配は無用です。

たとえば白身魚のワイン煮。皿にオリーブ油を塗り、軽く塩・こしょうした魚を並べます。トマト、ピーマン、セロリ、にんにくなどの香味野菜をみじん切りにして魚にのせ、白ワインをふって3分加熱。そのまま食卓に出せる手軽さですし、お皿もアツアツになって、おいしさも引き立ちます。

