

電子レンジを利用しよう!⑥

手抜きの真髄! 市販の麺つゆをかけて 超スピーディーな肉豆腐

豆腐1/2丁、豚肉200g、玉ねぎ1個、しいたけ3〜4枚は食べやすい大きさに切り、器に盛りつけます。市販の麺つゆを1/2カップ回しかけ、ラップして2分半加熱。取り出してまわりのつゆをかけ直したらさらに2分半加熱します。



ツナ缶と電子レンジは、 もう一品ほしいときに 威力を発揮

キャベツ1/4個分を2cmほどのざく切りにし、ほぐしたツナ缶(小)を油ごと混ぜ合わせます。塩・こしょうで調味して、ラップなしで4分加熱。タバスコをふってパンのおかず、しょうゆをたらしてご飯のおかず便利です。



少量の炒め物は 電子レンジの得意技

たとえば、ハンバーグの中に入れる玉ねぎ。みじん切りにした玉ねぎ(1個分)を器に入れ、中央にバター(大さじ1)を置き、ラップして4分加熱すれば、フライパンで炒める必要なし。途中で一度かき混ぜるのがコツです。



弱火でじっくり作る カリカリベーコンも、 電子レンジにおまかせ!

アメリカ映画の朝食シーンで見かける、スクランブルエッグに添えられたカリカリベーコン。とってもおいしそうですが、作るとなると、けっこう時間がかかり、火加減も気になったりして、忙しい朝には向かないような気がします。そこで、電子レンジを活用。ベーコンを食べやすい大きさに切り、重ならないようにペーパータオルの上に並べて、ラップなしで50gにつき1分加熱します。ペーパータオルが脂をほどよく吸収して、パリッとしたカリカリベーコンになります。

