

レンジで簡単！ もう一品！ ②

帯広市健康推進課



大きじスプーンがないときには・・・

軽量スプーンの大さじ1杯は

カレースプーン1杯+ティースプーン1杯

とほぼ同じ量です。



なすポン和え

〇材料 (2人分)

- なす 中2本
- 大根 適量
- ぼん酢 大さじ1/2
- かつお節 少々
- 水 大さじ1



〇作り方

- ①なすはヘタを切り、縦8等分に切る。大根はおろす。
- ②なすを耐熱皿に並べ、分量の水をひき、ラップをして600Wで約4分レンジでチン！ラップをしたまま、しばらく置いておく。
- ③なすの上に大根おろしとかつお節をのせ、ぼん酢をかける。

(1人分)



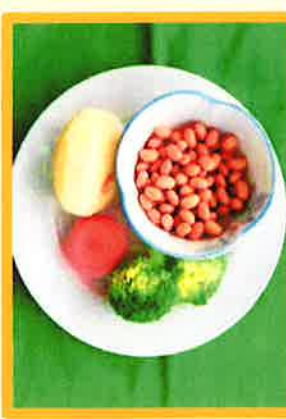
ワンポイント！

夏の暑い季節は、調理後、冷蔵庫でしっかりと冷やして食べてもGOOD！

ごくらまヨカラタ

〇材料 (2人分)

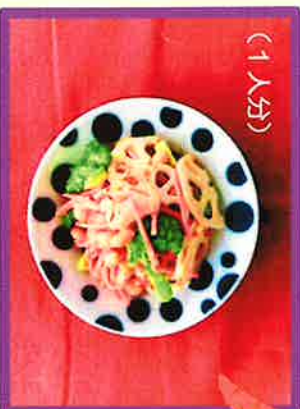
- れんこん 小1個
- ゆで大豆 大さじ4
- 人参 中2cm
- フロッキー 40g
- マヨネーズ 大さじ1
- 焼き肉のタレ 小さじ1
- 白炒りごま 小さじ1/2



〇作り方

- ①れんこんは皮をむき、うすい半月切りにする。フロッキーは小房に分ける。それぞれ少量の水を入れた耐熱容器に入れて、約2～3分600Wのレンジでチン！
- ②人参は千切りにする。調味料は合わせておく。
- ③材料をすべて混ぜ合わせる。

(1人分)



ワンポイント！

冷蔵庫に残りがちな「焼き肉のタレ」を活用した一品です。コクのある味になり、どんな野菜にでも合います！