

# レンジで簡単！メイン料理！

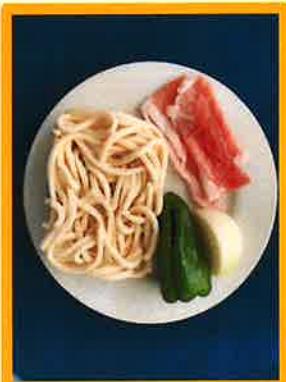
帯広市健康推進課

大さ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  
カレースープー1杯+ティースプーン1杯  
とほぼ同じ量です。

## ナポリタンうどん

○材料 (2人分)
冷凍うどん 2玉
豚肉スライス 2枚(60g)
玉ねぎ 中1/4個
ピーマン 1/2個
油 小さじ1/2
ケチャップ 大さじ1
ウスターーソース 小さじ1
砂糖 小さじ2/3



○作り方  
①玉ねぎ、ピーマンはスライス、豚肉は一口大に切る。  
②深めの耐熱容器に①と調味料、冷凍うどんを入れ、ラップをかけ600Wで5分、一度かき混ぜてラップをし、さらに5分レンジでチン！肉に火が通ったら出来上がり。

(1人分)

## ワンポイント！

野菜もたっぷりに入って、  
一皿でボリューム満点！  
冷凍うどんを洋風にアレンジしてみました。



## 野菜たっぷりレンジ蒸し

○材料 (2人分)
豚ももスライス 4枚(120g)
もやし 1/2袋
豆苗 2/3袋(60g)
ぽん酢 小さじ4



○作り方  
①豚肉は3㌢ほどの長さに切る。  
②豆苗は根を切り、半分の長さに切る。  
③耐熱皿にもやしと豆苗を入れ、その上に重ならないように豚肉を並べる。ラップをして600Wのレンジに5分ほどかけ、肉に火が通ったら出来上がり。ぽん酢をかけていただきます。

(1人分)

## ワンポイント！

この一品で、一日の野菜  
必要量の半分ほどをとる  
ことができます。  
豆苗の他、水菜や貝割大  
根など、いろんな野菜で  
応用ができますよ！

