

レンジで簡単！メイン料理！

帯広市健康推進課



大きじスプーンがないときには・・・

軽量スプーンの大きじ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。



十割タンメン

〇材料 (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 大きじ1
- ウスターソース 小さじ1

砂糖

小さじ2/3



〇作り方

- ①玉ねぎ、ピーマンはスライス、豚肉は一口大に切る。
- ②梁めの耐熱容器に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)



ポイント！

野菜もたっぷりに入れて、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

〇材料 (2人分)

- 豚ももスライス 4枚(120g)
- ちやし 1/2袋
- 豆苗 2/3袋(60g)
- ぼん酢 小さじ4

〇作り方

- ①豚肉は3cmほどの長さに切る。
- ②豆苗は根を切り、半分ほどの長さに切る。
- 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。ぼん酢をかけていただきます。

(1人分)



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出来ます。豆苗の他、水菜や貝割大根など、いろんな野菜で応用が出来ますよ！