# 体にやさしいレシピ





ラップ

## レンジとりじゃが

### 主菜

♪鶏もも肉・・・一口大に切る。

♪じゃがいも・・・一口大の乱切りにする。
♪にんじん・・・じゃがいもより少し小さめの
乱切りにする。

♪玉ねぎ・・・1 cm幅に切る。

♪しょうが・・・細いせん切りにする。

♪煮汁・・・Aを耐熱ボウルにあわせる。

#### <材料・2人分>

鶏もも肉・・・・・・100g じゃがいも・・・小 2 個(150g) にんじん・・・中 1/2 本(70g) 玉ねぎ・中 1/2 個(100g) しょうが・・・・薄切り 2 枚 A しょうゆ・・・・・小さじ 2

#### 電子レンジのポイント

♥ 端あけラップ…両端をあける

ラップがパンとはじけるのを防止するため 水蒸気を外に逃がしながら加熱します。

▼ 最後に混ぜる…加熱が終わったら取り出して 全体に混ぜるのが、電子レンジ料理をおいし く仕上げるポイント!

#### <作り方>

#### ① 煮汁につける

煮汁Aを合わせた耐熱 ボウルにとり肉・しょうがを 入れ、混ぜ合わせる(し ばらくおいて、味をなじま せる)。

#### ② 混ぜる

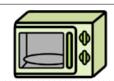
①に、じゃがいも・にんじん・玉ねぎを入れて軽く混ぜ、クッキングシートをはりつけるようにのせ、その上に小皿をのせる。

#### ③ レンジで加熱

ボウルの端に少しすき間 ができるようにラップをか け、電子レンジ(600W) で15分加熱する。

#### ④ 盛付け

電子レンジから取り出し、 ラップ・クッキングシート・ 小皿を取り除き(やけどに 注意する)、じゃがいもが 崩れないように、全体を そっと混ぜて盛り付ける。



・煮物が電子レンジで手軽においしく作れます。

取り出すときは熱いので、じゅうぶん 注意してください。

#### 電子レンジW数別加熱時間 早見表(目安)

	$500 \mathbf{W}$	$600\mathbf{W}$	700W		
	40 秒	30 秒	30 秒		
	1分10秒	1分	50 秒		
•	3分40秒	3分	2分30秒		
	6分	5分	4分20秒		
	12分	10分	8分30秒		
	18分	15 分	13分		

#### 【 1人分の栄養価 】 1人分の野菜の量\*は 86g です。

		-						***************************************
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
247kcal	10.9 <b>g</b>	10 <b>.</b> 0 <b>g</b>	24.6 <b>g</b>	637 mg	26 mg	1.2 mg	2.7g	1.0g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

1日の塩分摂取目標量は8g未満です。

熊野町のホームページ (http://www.town.kumano.hiroshima.jp)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。 「熊野町 レシピ」 「検索」」