



レンジで簡単♪ なすのはさみ蒸し

余分な塩分や水分を体外に排出してくれるカリウムなどが含まれているなす。むくみの解消や高血圧の予防にも役立ちます。ナスの皮には、ナスニンなどの栄養が含まれているので、なるべく皮ごと調理するのがおすすめです。

材料(約2人前)

- ・なす(長なすであれば1本)1~2本
今回は約24cm220gのなす1本使用
- ・ミンチ100g・塩2つまみ・ぼん酢適量



1



なすはへたを切り落とし、食べやすい大きさに切り、縦に切り込みを入れる。
※切り落とさないように、底面は数mm繋がった状態にする。



2



ミンチと塩2つまみを袋に入れてこねる。

3



1のなすの切り込みに2をつめ、耐熱容器に並べる。ふんわりラップをして600Wで5分加熱する。

食べる直前にぼん酢を適量かけて完成!



POINT

レンジのワット数や機種、なすの太さなどにより火の通りは違います。ミンチにつまようじを刺して火が通っているかを確認し、足りなければ追加で加熱しましょう。ミンチにしょうがのすりおろしを入れ、食べる前にねぎをちらしてもOK

おいしいなすの選び方

*ヘタの切り口がみずみずしいもの

*皮にハリとツヤがあり、濃い黒紫色をしているもの

*トゲがある品種は、トゲがとがっているもの

時短
レシピ

レンジでマグカッププリン

「手作りスイーツを子どもに作りたい」「子どもと一緒にお菓子作りがしたい」そんな時にこのレシピはいかが?お皿に出さずカップのまま食べると洗い物も減らせます。



材料(マグカップ1個分)

- | | |
|----------|---------|
| 【プリン】 | 【カラメル】 |
| ・卵1個 | ・砂糖大さじ1 |
| ・牛乳120cc | ・水小さじ1 |
| ・砂糖大さじ1杯 | |

1



カラメルに水を入れる際にはねることがあるので、火傷に注意!カラメルはなくてもおいしく食べられます。

2



ボウルにプリンの材料を全て入れて混ぜる。

マグカップにカラメルの分量の砂糖を入れ、水小さじ1/2をまんべんなくふりかけて600Wのレンジで1分加熱する。取り出したカップに残りの水を入れて混ぜ、粗熱をとって冷ます。

3



茶漉しやザルでこしながらマグカップに注ぎ入れ、600Wのレンジで2分加熱する。

4



余熱で火を通し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

POINT

加熱時間は目安です。レンジの庫内を覗き、プリン液が膨れあがってきたらレンジから出して余熱で火を通してください。火が通りすぎると食感が悪くなります。

完成!

