



# レンジ調理で旬を味わおう!

旬の食材はお手頃価格で手に入り味もいと料理をする際には心強い味方。今回は不足しがちなビタミンDも含まれる、しいたけと鮭のレシピを紹介します。

手軽に魚を調理しよう!



- 材料 -  
【1人分】  
鮭 1切れ  
キャベツ 2枚  
塩 少々  
ポン酢 適量

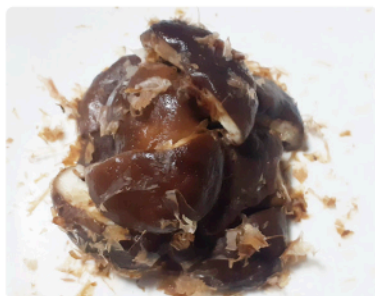
## 鮭と野菜のレンジ蒸し

ー つくりかた ー

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る
- ②クッキングシートにキャベツ、鮭を乗せ塩少々を振りかける
- ③クッキングシートの両端をねじって包み600Wレンジで2分30秒加熱
- ④ポン酢をかけて召し上がれ

※加熱時間は使用するレンジにより異なります。ポン酢の苦手な方は醤油でもOK!

あっという間に一品完成!



- 材料 -  
【2人分】  
しいたけ 6個  
白だしまは  
めんつゆ  
小さじ1  
かつお節 適量

## しいたけのおかか和え

ー つくりかた ー

- ①しいたけは軸を取って半分切る
- ②耐熱皿などにしいたけを重ねる様に並べてラップをしてレンジ600Wで2分加熱
- ③しいたけから出た水分を捨て、しいたけに白だしまはめんつゆをかけて混ぜ、かつお節を混ぜ合わせる。



週2日の教室での生徒指導、それ以外の曜日は自分らしく、自由に働き方をデザインできます。

指導のご経験がない方でも研修制度が充実しておりますので、安心してはじめていただけます。

まずはお気軽に説明会へご参加ください！お待ちしております。

## くもんの先生を、 やってみませんか？

自分も、わが子も、仕事も大事にしたい  
くもんの先生ならそんな働き方を実現できます。



10月22日(火)、23日(水)  
17時~18時30分@公文教育研究会愛媛プランチ  
10月25日(金)11時~12時30分@公文教育研究会愛媛プランチ  
10月18日(金)14時~15時/17時~18時@ウェブ  
※説明会は事前予約制です

受付時間 9:30~17:30  
土・日・祝日を除きます

くもんの先生 検索

お申込  
は



まずはホームページをチェック!  
お問い合わせはフリーダイヤル

0120-834-414

**KUMON**  
公文教育研究会 愛媛プランチ  
〒790-0005  
愛媛県松山市花園町1-3  
日本生命松山市駅前ビル7F