

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★忙しいあなたに・・・

## ほったらかし料理特集！

### ★電子レンジで洋風茶碗蒸し

＜材料＞（2人分）

- ・ 卵 2個
- ・ 鶏胸肉 30g
- ・ 牛乳 200ml
- ・ アスパラガス 2本
- ・ コンソメ 小さじ2
- ・ しめじ 1/4房
- ・ ピザ用チーズ ひとつまみずつ

- # 野菜を食べよう
- # 簡単調理
- # 野菜たっぷり



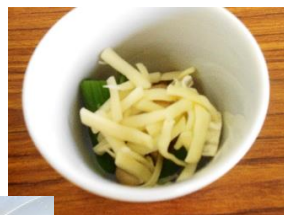
＜作り方＞

①鶏胸肉は小さめの一口大、アスパラガスは斜め薄切り、しめじは小房に分ける。それぞれ切った具材とピザ用チーズを耐熱の容器に入れる。

②ボールに卵・牛乳・コンソメを入れてよく混ぜ、茶こしなどでこしながら①の容器に流し込む。



③②にラップをし、200Wの電子レンジで14分加熱して完成！（加熱後、中がまだ生のようななら追加で加熱してください。）



蒸し器を使わず電子レンジで作るお手軽茶碗蒸しです。  
牛乳をだし汁にすればお馴染みの和風の茶碗蒸しが出来ますよ♪  
(まいたけは卵が固まらなくなることがあるので、入れないようにしてください)

＜1番だしの取り方＞

- ①鍋に水を入れ、昆布を浸しておく。(出来れば30分以上)
- ②中火にかけ、沸騰前(昆布に気泡がついてきたら)に昆布を取り出す。
- ③沸騰したら削り節を加え、火を止める。
- ④2～3分置いたら、キッチンペーパーを敷いたザルで濾す。



※だし汁は冷蔵で2日、冷凍で1カ月程度保存出来ます。

# ★時短さばトマトカレー

## 《材料》(4人分)

- ・ さば缶(水煮) 1缶
- ・ トマト缶 1缶
- ・ 人参 中1本
- ・ 玉ねぎ 中1個
- ・ ジャガイモ 小2個
- ・ いんげん(冷凍でも) 3本
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 顆粒和風だし 小さじ1
- ・ 水 100ml
- ・ カレールー 4かけ



## 《作り方》

- ①人参は薄いいちょう切り、ジャガイモ・玉ねぎは5mm幅に切る。  
いんげんは茹でて3センチ幅に切る。(写真は冷凍いんげんです)  
鍋にごま油を入れて熱し、切った具材を入れて炒める。
- ②具材が少ししんなりしたら、顆粒和風だしと水を入れる。  
その後、さば缶とトマト缶を入れてほぐす。  
(さば缶は汁ごと入れて下さい)
- ③中火で具材に火が通るまで加熱し、ご飯を盛ったお皿に盛り付けて完成！



缶詰を使い、野菜を薄切りにすることで時短に作れるカレーレシピです。  
さば缶は汁ごと使ってうま味と栄養を逃さず使用しました。  
さばとトマトを組み合わせることで美容と健康につながる抗酸化作用がアッフ！  
残ったらめんつゆと水でのぼし、片栗粉でとろみをつけたものをうどんにかけて  
カレーうどんにしてもおいしいです♪



～管理栄養士のあとがき～

今回はレンジやお鍋におまかせするレシピをご紹介しました！  
毎日忙しいという方もある程度ほったらかして作ることが出来るので、ぜひ作ってみて下さい。  
茶碗蒸しもカレーも食材の栄養やうま味が汁に溶けだすので、余すことなく吸収できますよ♪

