レンジで簡単！

ヘルシーごはん

電子レンジを活用すれば、
おしゃれでワンランク上に見える
主菜やスイーツが簡単に作れます。
旬の食材を使って、
春らしいひと品にしましょう。

Main Dish

ジューシーな鶏肉と野菜に
バジルで風味をプラス

ロールチキンのバジルソース

ここがヘルシー！

低糖質・高たんぱく質の鶏むね肉を使って、糖質オフと併せて脂肪を燃えやすくします。油を使わず電子レンジで蒸し焼き状態にするので、カロリーオフにも。

目安時間 10分

ロールチキンのバジルソース

材料（2人分）

- 鶏むね肉（皮なし）…… 200g
- 塩 …… 小さじ1/5
- こしょう …… 少々
- グリーンアスパラガス …… 3本
- パプリカ …… 1/4個
- A
  - オリーブ油 …… 大さじ1
  - パルメザンチーズ …… 小さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/5
  - こしょう …… 少々
- ミックスリーフ …… 適量

【バジルソース】

- バジルの葉 …… 6枚
- にんにくのみじん切り …… 少々

（1人分／198kcal　塩分1.1g）

作り方

1. グリーンアスパラガスは根元を切り、パプリカは太めの細切りにする。
2. 鶏肉は縦に切れ目を入れて左右に開いて厚みを均一にし、塩、こしょうを振る。
3. ②を広げたラップにのせて①を縦に並べ、ラップごと鶏肉の端から巻き、ラップの両側をひねって止める。

4. ③を耐熱皿にのせて電子レンジで約4分加熱し、ひっくり返してさらに3分加熱する。そのまま粗熱が取れるまで冷まし、適当な厚さに切る。
5. バジルソースを作る。バジルの葉はみじん切りにし、にんにく、Aを混ぜ合わせる。
6. 皿に④を並べてミックスリーフを添え、⑤をかける。

いちごを優しい食感の
春らしい和菓子に

いちご大福

Sweets

目安時間 5分

材料（4個分）

- いちご …… 4粒
- こしあん（市販品）…… 80g
- 白玉粉 …… 60g
- A
  - 砂糖 …… 20g
  - 水 …… 80cc
- 片栗粉 …… 適量

（1個／116kcal　塩分0g）

作り方

1. こしあんを4等分に分け、へたを取ったいちごの先を少し出すように包む。
2. 耐熱のボウルに白玉粉、Aを入れて混ぜ、白玉粉を溶かしラップをふんわりかけ、電子レンジで約1分30秒加熱する。一度取り出して混ぜ、ラップをしてさらに1分加熱して混ぜ合わせる。
3. バットに片栗粉を敷いて、②をのせて半分に折る。熱いうちに4つに分け、丸く平らに伸ばし、①のいちごの先を下にして包み、包み終わりをつまんでくっつける。刷毛などで余分な片栗粉を除く。

レンチンPoint

- 電子レンジの加熱ムラがないよう、肉の厚さを均一にして、野菜も大きさをそろえる。
- 蒸し焼きにする場合、熱がしっかりと加わり、旨味が逃げないよう、きちんとラップで包む。耐熱容器に直接入れる場合は、ふたをのせる。
- 白玉粉など様子を見ながら加熱した方が良い場合は、途中で何度か取り出して、混ぜ合わせる。

監修・料理制作／岩﨑啓子（管理栄養士・料理研究家）　撮影／矢野宗利