



ヘルシー料理で健康づくり!

もっとおいしく

いつもの定番おかず

# アップデート

■料理制作/ひろの さおり (管理栄養士)  
■撮影/山下コウ太 ■スタイリング/洲脇佑美

POINT

豆腐は塩水でレンジ加熱するとくずれにくい



## くずれない麻婆豆腐

本格味の中華おかずも失敗しない!  
絹ごし豆腐は塩水で下処理するとプルプルに

### 材料 (2人分)

絹ごし豆腐	400g	A	水	400mL	
豚ひき肉	80g		塩	小さじ1	
ねぎ	10cm (25g)		B	水	200mL
にんにく	1かけ		コチュジャン	大さじ1½	
しょうが	1/2 かけ		トウバンジャン	小さじ2	
ごま油	大さじ1/2		しょうゆ	小さじ1	
片栗粉 (倍量の水でとく)	小さじ2		オイスターソース	小さじ1	
万能ねぎ (小口切り)	適量		鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ1	

- 豆腐は1.5cm角に切る。
- 耐熱容器にAを入れて混ぜ、①を入れる。ラップをふんわりかけ、電子レンジ (600W) で4分ほど加熱する。しばらく置いたらざるにあげ、水けをきる。
- ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉、③を入れて炒める。肉の色が変わったら、B、②を加えて煮る。
- ふつふつとしたら弱火にし、水溶き片栗粉を入れてやさしく混ぜる。とろみがついたら火を止める。
- 器に盛り、万能ねぎを散らす。

295 kcal

塩分 2.7g (1人分)

## レンジでシャキシャキ野菜炒め風

フライパンを使わずに野菜炒めが完成! 2回のレンジ加熱で炒めたような仕上がり

### 材料 (2人分)

豚こま肉	100g	A	鶏がらスープの素 (顆粒)	大さじ1/2
キャベツ	2枚 (100g)		ごま油	大さじ1/2
にんじん	1/3本 (50g)		しょうゆ	小さじ2
エリンギ	1本			
もやし	1/2袋 (100g)			
塩・こしょう	各少々			

- 豚肉は大きければ食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをまぶす。
- キャベツは3cm角に切り、にんじんは細切り、エリンギは縦・横半分に切り、薄切りにする。
- 平たい耐熱皿に、②、もやしを入れ、①をのせる。ラップをふんわりかけ、電子レンジ (600W) で3分ほど加熱する。
- ラップを外し、Aを加えて混ぜ合わせ、ラップをかけずに、電子レンジ (600W) で1分ほど加熱する。

POINT

平たい耐熱皿に具材を広げて火を通りやすく



153 kcal

塩分 2.3g (1人分)



### 時短&おいしさ Memo

COLUMN

家族が喜ぶ定番おかずを、もっとおいしく、もっとラクに作りませんか。電子レンジを活用したり、ちょっぴり工夫することで、味も手間もアップデートできます。

時短に欠かせない電子レンジは、野菜などの下処理に使うほか、2回に分けて加熱したり、低温加熱したり、レシピによって使い分けると便利です。