



■ 4人分

所要時間 20分

チーズイン煮込みハンバーグ

材 料

A	合挽き肉	300g
	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
	パン粉	100cc
	牛乳	
	卵	1個
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	おろしにんにく	少々
	スライスチーズ(半分に切る)	2枚

【煮込みソース】

B	水	120cc
	ウスターソース	大さじ1.5
	赤ワイン又は酒	大さじ2
	ケチャップ	大さじ3
	砂糖	小さじ1/2
	じゃがいも(1人4個に切る)	1個
ブロッコリー(小房にわける)	1/2株	

作り方

- 耐熱容器に玉ねぎのみじん切り、バター大さじ1(分量外)を入れてラップをし、600wのレンジで2~3分加熱する。ラップを外して冷ましておく。
大きめのボウルにパン粉と牛乳を混ぜ合わせておく。
- ①のボウルにAを全て合わせ、手で粘りが出るまで素早く混ぜる。
人数分に分け、両手でキャッチボールするようにして中の空気を抜き、チーズを包んで小判形に形を整え、中心を少しへこませる。
- フライパンにサラダ油を少々熱し、②を両面中火強で焼き色をつける。【煮込みソース】を注ぎ、7~8分中火弱で煮込み、レンジで加熱した野菜と共に皿に盛る。

Check Point

火加減、使うフライパンなどによって、ソースの味が変わります。最後に煮込みソースの味を確認してください。

かぼちゃのスープ煮

材 料

バター	大さじ1 (12g)	
ベーコン(1cm幅)	2枚	
玉ねぎ(1cm角)	1/2個	
B	水	800cc
	コンソメの素	1個(小さじ2)
	塩	小さじ1/2弱
	こしょう	少々
かぼちゃ(1~2cm角)	200g	
粉チーズ	適宜	

作り方

- 鍋にバターを熱し、ベーコン・玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
Bを加えて煮立ったら、かぼちゃを加え、弱火で5~6分煮る。
かぼちゃが柔らかくなれば、塩・こしょうで味を調える。
- 器に盛り、お好みで粉チーズをふる。

Check Point

煮ている間はあまり混ぜないで！かぼちゃが崩れます。正しい塩加減に調整しましょう。

60分で手ごねパン

所要時間 60分

■ 4人分

材 料

C	強力粉	120g
	薄力粉	50g
	砂糖	10g
	塩	3g
	ドライイースト	5g
	お湯（風呂くらいの温度）	110g

作 り 方

- ① ボウルにCを入れ、手で混ぜ合わせる。ぬるま湯を加え、手早く混ぜる。手で5分位、生地がきれいになるまで手早くこねる。
- ② ①の生地を人数分に分ける。表面を張らせるように丸め、生地の合わせ目をつまんで閉じ、とじめを下にして置いてサララップをかぶせる。常温の場所で5～10分置く [ベンチタイム]。
- ③ ②の生地をとじ目を上にして置き、手のひらで上から数回押しつぶす。再び丸め直してとじ目を下にし、天板にオープンシートを敷きその上にパンを並べる。
- ④ サララップを上にもふわっとかけ、オーブンの発酵機能を40℃に設定し、30分発酵させる。200℃に予熱したオーブンで13～15分焼く。



Check Point

お湯が熱すぎると、パンが膨らまなくなります。

スパゲッティサラダ

材 料

きゅうり（輪切り）	1/2本	
玉ねぎ（薄い薄切り）	1/4個	
スパゲッティ（半分に折る）	80g	
サラダ油	小さじ2	
D	砂糖	小さじ1
	塩・こしょう	少々
	酢	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ3
	牛乳	大さじ2
	練りがらし	少々
ロースハム（細切り）	2枚	
サニーレタス・トマトなど	適宜	

■ 4人分



所要時間 15分

作 り 方

- ① きゅうり・玉ねぎに塩ひとつまみふり、混ぜ合わせる。しんなりしたら水気をしっかり絞る。
- ② スパゲッティはたっぷりの熱湯に1%の塩を加え、標準時間より2分長くゆでる。ゆで上がったらザルに上げて水で洗い、水気をしっかり切ってボウルに入れる。サラダ油を全体にからめておく。
- ③ ②のボウルにD・①・ハムを加えて混ぜあわせる。

Check Point

パスタをサラダにする場合、長めにゆでて、冷水で洗います。

電子レンジで野菜を茹でる

野菜は水洗いしたら軽く水気を切るだけで、ぬれたままの状態にします。

野菜の量や大きさによって、直接ラップで包む、耐熱皿に並べてラップをかける、

または電子レンジ専用加熱バッグなどに入れて加熱します。

素材名	分量	設定時間		加熱前、水もしくは塩水につけてアク抜き	加熱後、軽く流水にさらしてアク抜きまたは色止め
		500W	600W		
ホウレン草	200g	2分50秒	2分20秒	—	○
小松菜	200g	2分50秒	2分20秒	—	○
ジャガ芋	200g	5分	4分	—	—
カボチャ	200g	5分	4分	—	—
ニンジン	100g	3分	2分20秒	—	—
ブロッコリー (約1/2株)	100g	2分	1分40秒	○塩水	○
グリーンアスパラ	100g	1分30秒	1分10秒	—	○
キャベツ・白菜	100g	1分30秒	1分10秒	—	—
モヤシ	100g	1分30秒	1分10秒	—	—
インゲン	100g	2分30秒	2分	—	○
枝豆	100g	2分30秒	2分	—	—
ナス	100g	2分30秒	1分40秒	○切口を水	○
カブ	100g	3分	2分20秒	—	—

電子レンジの急速加熱でビタミンがそのままに！

野菜に多く含まれているビタミンBやCは水に溶けやすい性質があり、

鍋で野菜をゆでると溶けて減少してしまいます。

これに比べて、電子レンジを使うと短時間で急速に加熱ができ、水をあまり使わないことから、

栄養素が損ないにくくなります。