

# おうちで簡単レンジ調理

分量は廃棄量を含んでいます。

4人分

## 1. 煮込みハンバーグ

材料	分量(g)	めやす	
合いびきミンチ	220		
にんじん	190	1本	
玉ねぎ	130	2/3個	
パン粉	6	大さじ2	
トマト	160	1個	
A {	ケチャップ	30	大さじ2
	とんかつソース	30	大さじ2
乾燥パセリ	少々		

- ① にんじんは皮をむき、2cm幅に切り、耐熱皿に入れてレンジで3分加熱後、マッシャーでつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。トマトは1cm角に切る。
- ② ボウルに①とパン粉を入れよく混ぜる。
- ③ 1人2個になるように小判型に成形し、耐熱皿に並べ、トマト、Aをかけて上からふんわりとラップをかけてレンジで15分加熱する。  
※出来上がりを見て時間は調整
- ④ ③をお皿に盛り付け、上からパセリをふる。

1食分当たりのエネルギー201kcal

1食分当たりのたんぱく質11.1g

1食分当たりの塩分量1.4g

## 2. コーンスープ

材料	分量(g)	めやす	
ブロッコリー	120	2/3株	
冷凍コーン	40	大さじ4	
B {	水	400cc	
	牛乳	200cc	
	顆粒コンソメ	6	小さじ2
黒こしょう	少々		

- ① ブロッコリーは小さめの小房にする。
- ② 耐熱カップに1人分の①、コーン、Bを入れラップをかけずにレンジで3分加熱する。  
※出来上がりを見て時間を調整  
※牛乳が沸騰すると膨れ上がるので、大きめのカップを使用
- ③ 取り出してひと混ぜし、黒こしょうをふる。

1食分当たりのエネルギー54kcal

1食分当たりのたんぱく質2.9g

1食分当たりの塩分量0.7g

## 3. 黒豆蒸しパン

材料	分量(g)	めやす
黒豆煮(市販品)	60	
ホットケーキミックス	150	1袋
牛乳	100cc	
卵	50	1個
バター	8	小さじ2

- ① 黒豆は袋から出し、水気を切っておく。
- ② ボウルにホットケーキミックス、牛乳、卵溶かしたバターを入れてしっかり混ぜる。
- ③ ②に黒豆を入れて軽く混ぜ、牛乳パックの空き箱に流し入れ、電子レンジで4分30秒加熱する。  
※出来上がりを見て時間を調節
- ④ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

1食分当たりのエネルギー219kcal

1食分当たりのたんぱく質7.0g

1食分当たりの塩分量0.7g

