令和６年度　二戸二戸（にこにこ）健康レシピ　7月19日発行

７月のテーマ：電子レンジお手軽レシピ

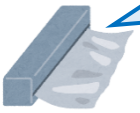
最近暑い日が続き、台所に立ちたくない・・・そんな時は火を使わず電子レンジを活用することがおすすめです。電子レンジの活用のほかにも料理を時短にするコツを紹介します！

電子レンジ

電子レンジは蒸し焼きなど温めるだけのおかずが簡単に作れます。鍋などの洗い物を減らすことができ、掃除が楽になります。ただし、温めてはいけない物もありますので注意して使用しましょう。

電子レンジで加熱してはいけないもの

トマト、ウインナー、たらこ、卵などは破裂する可能性があります



アルミホイルや金属類は、発火や故障する恐れがあるので、使用しないようにしましょう！

加工済み食材・冷凍食品

料理の時短には、カット野菜などの下処理が済んでいる加工済みの食品や冷凍食品も欠かせません。種類も豊富なので、用途に合わせて使いましょう。

カット野菜や千切りキャベツなどは切る手間を省くことができます

冷凍野菜やひき肉などは、食べる分だけ使用することができます

調理家電やキッチングッズを使う

ポリ袋・チャック付き袋・・・調味料を入れたポリ袋で食材をもみ込むことで、洗い物を減らせます。

スライサー、ハンディチョッパー・・・千切りのスライサーや手動式のみじん切り器などを使うと、簡単に食材の下処理を行うことができます

ベジメータ測定会のお知らせ

野菜摂取状況を測定できる「**ベジメータ**」が二戸市にやって来ます！
指先から測定するので、簡単に野菜摂取状況を数値で知ることができます。
野菜レシピ配布・試食もありますのでぜひお越しください。

7月30日(火)16:00～18:00　二戸市総合福祉センター　2階　集会室
8月2日(金)15:00～17:00　ユニバース二戸荷渡店　※試食はございません
8月5日(月)13:30～15:30　ほほえみセンター　2階　研修室
※お申し込みは不要です

測定時間は10秒！
指だけで簡単に測定できます

～ 豚こまミートボール ～

電子レンジでミートボールを作ることができます。お弁当のおかずにも最適です。

材料（２人分）

豚こま切れ肉	140g
片栗粉	大さじ1
塩こしょう	適量
たまねぎ	60g
ブロッコリー	80g
しめじ	40ｇ
A トマトケチャップ	大さじ2
A 中濃ソース	大さじ1
乾燥パセリ	適量

エネルギー：190kcal、塩分：1.0ｇ

作り方

① 袋に豚こま切れ肉、片栗粉、塩こしょうを入れて全体に混ざるようにもみ込む。
② 玉ねぎはみじん切り、ブロッコリーは一口大に切る。しめじはほぐす。
③ みじん切りにした玉ねぎとＡを混ぜる。
④ 耐熱皿に①を団子状に丸めて並べ、ブロッコリー、しめじを入れ、③をかける
⑤ ふんわりとラップをかけて電子レンジ500w で７分加熱し、しっかり火が通ったら、乾燥パセリをふる。

～ シーフードミックスのカレーマリネ ～

レモン汁を使ったさっぱりとしたマリネです。

材料（２人分）

シーフードミックス	40g
赤パプリカ	80ｇ
たまねぎ	40ｇ
A レモン汁	大さじ2
A 砂糖	小さじ1
A オリーブ油	小さじ1
A カレー粉	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/2

作り方

① シーフードミックスは流水解凍する。
② パプリカは細切りにし、たまねぎは薄切りにする。
③ 耐熱容器に①、②を入れてラップをし、電子レンジ 500wで約４分加熱する。余分な水気をふき取り、Ａを加えて混ぜ合わせる。

エネルギー：93kcal、塩分：0.6ｇ

～ マグカップで簡単春雨スープ ～

包丁いらずでお手軽に作ることができるスープです。忙しい朝にもおすすめです。

材料（１人分）

レタス	40ｇ
万能ねぎ	10ｇ
春雨	8ｇ
焼きのり	1/2 枚
鶏がらスープの素	小さじ1
水	200ｍｌ

エネルギー：46kcal、塩分：1.2ｇ

作り方

① マグカップに小口切りにした万能ねぎ、水、鶏がらスープの素、春雨を入れてさらに焼きのりを手で小さくちぎって入れる。
② ①にラップをかけて 500wで約２分加熱する。
③ 取り出してレタスを手でちぎって加え、さらに１分加熱する。

８月のテーマ「 野菜摂取 」

作成：二戸市総合福祉センター　国保予防課　TEL　23-1316

過去のレシピはこちらから

YouTube でレシピ動画の配信を始めました！ぜひご覧ください