

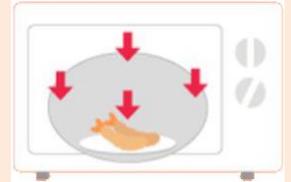


## 電子レンジ活用 三箇条

**其の一 アルミホイルは危険です。ラップを使いましょう！**

⇒ アルミホイルはオーブンで使いましょう！

⇒ 電子レンジは金属容器もNGです。



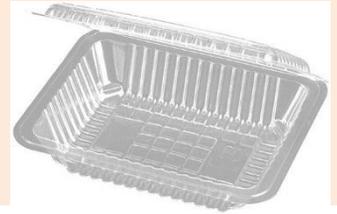
**其の二 ターンテーブルは端っこに！**

⇒ 回転しないフラットタイプは真ん中へ

**其の三 フラスチック容器でチンするべからず！**

⇒ ポリプロピレン（PP）製はOKです。

⇒ ポリスチレン（PS）製はNGです。



### プラス One ポイント

やかんや鍋で水を加熱した際に起こる『沸騰』が、電子レンジで加熱した際には起こりにくいため、電子レンジで液体を加熱すると『過加熱状態』になる場合があります。この状態の液体に衝撃が加わると、『突沸』が起きて液体が周囲に飛び散ることがあります。ご注意ください・・・

### 今が旬 新たまねぎ

普通の玉ねぎは5月中旬～6月下旬に収穫されます。その後、日もちを良くするために、1か月ぐらい乾燥させたものが販売されています。新たまねぎは早生種で4月初旬～5月中旬頃に収穫されます。新たまねぎは乾燥されずに出荷されますので、あまり日もちはしませんが、独特の甘みとみずみずしさがあります。



新たまねぎ 普通たまねぎ

新型コロナをやっつけろ

誰でもできる

電子レンジで

簡単料理

電子レンジでチンするだけ  
とろっとあまい！ 蒸し新たまねぎ

- ① 新たまねぎの上下を包丁で切り落とす。
- ② 新たまねぎを上下半分にカットする。
- ③ 新たまねぎの皮を手でむく。
- ④ 陶器皿（もしくは耐熱ガラス皿）に新たまねぎをいれて、ラップをする。
- ⑤ 電子レンジ（600W）でチン（3分程度）する。
- ⑥ お好みトッピングで完成！

（おすすめトッピング）

ごま油、マヨネーズ、かつお節、白だし、しょうゆ



# 簡単でおいしい！ サバ缶を使って、手軽に調理



1缶(約200g)  
150~200円程度

大学に入学してから魚を食べる機会が減ったな…🐟

そのような学生の皆さんに、サバ缶を使ったレシピをご紹介します。EPA、DHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸を含む青魚。日頃の食生活に上手に取り入れてみましょう。

## サバ味噌の炊き込みご飯



### 材料(茶碗 6杯分)

- \* 米 3合
- \* サバ味噌(缶) 1缶
- \* マイタケ 1/2パック
- \* にんじん 1/3本
- \* 白ごま 大さじ3
- \* 小ねぎ 1/2束

### 作り方

1. サバ味噌、ほぐしたマイタケ、せん切りにしたにんじんを入れ、炊飯器でご飯を炊く。
2. 炊き上がったらく混ぜ合わせ、白ごま、小ねぎを散らしてできあがり。



炊飯器に食材を入れてスイッチオン！  
ささがきしたごぼうを入れてもおいしいよ！

### 栄養価(茶碗1杯分)

エネルギー	373 kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	7.8g
炭水化物	62.5g
食塩相当量	0.4g

## サバ味噌のパンキッシュ



### 材料(1人分)

- \* 食パン 1枚(6枚切り)
- \* サバ味噌(缶) 1/6缶
- \* 卵 1個
- \* かぼちゃ(冷凍カット) 3個
- \* ブロccoli 小3個
- \* ミニトマト 3個
- \* 牛乳 大さじ2
- \* 溶けるチーズ 大さじ1

### 栄養価(1人分)

エネルギー	379kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	14.6g
炭水化物	40.7g
食塩相当量	1.5g

### 作り方

1. 器に一口サイズに切った食パン、サバ味噌、かぼちゃ、ブロッコリー、ミニトマトをのせる。
2. 卵液と牛乳を混ぜ合わせ、1のすき間に注ぐ。
3. 溶けるチーズを振りかけ、ラップをふんわりかけて、レンジで温める(600W, 3分程度)。

オーブントースターを使用して、チーズに焦げ目をつけるともっとおいしいよ！  
一皿でお腹いっぱい！

## サバ味噌の春キャベツの和え物



### 材料(1人分)

- \* キャベツ 葉1枚
- \* サバ味噌(缶) 1/4缶

### 作り方

1. キャベツを食べやすい大きさに切り、レンジで温める(600W, 1分程度)
2. ほぐしたサバ味噌を1と和える。
3. 器に盛ってできあがり。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	120 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	7.1 g
炭水化物	5.9 g
食塩相当量	0.6 g

レモン汁をかけるとさっぱりとした味わいになるよ！

## サバ味噌のスープ



### 材料(1人分)

- \* サバ味噌(缶) 1/5缶
- \* キムチ 20g
- \* 小ねぎ(小口切り) 適量
- \* お湯 150ml

### 作り方

1. マグカップに材料を入れ、お湯を注ぐ。
2. 小ねぎを散らしてできあがり。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	96 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	5.6g
炭水化物	4.2g
食塩相当量	0.9g

キムチの酸味と辛味で調味しなくてもおいしいよ！

🐟時間があるときは、青森県で獲れた脂がのっておいしい生のサバを使って調理してみよう