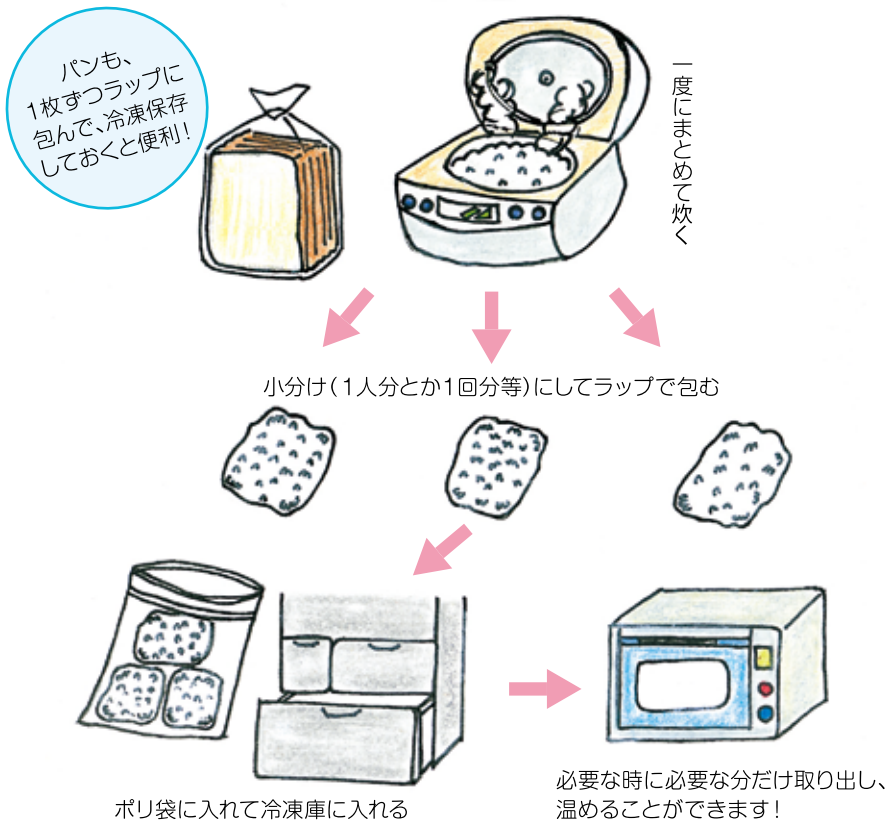


電子レンジを上手に使いましょう! ~食材やおかずを冷凍保存して節約生活~

1 食材の冷凍保存のすすめ

買って来た食材をすぐ使わない場合は、そのまま保存せず、まとめて調理して冷凍保存するといつでも使えて便利です。

ご飯



留意点

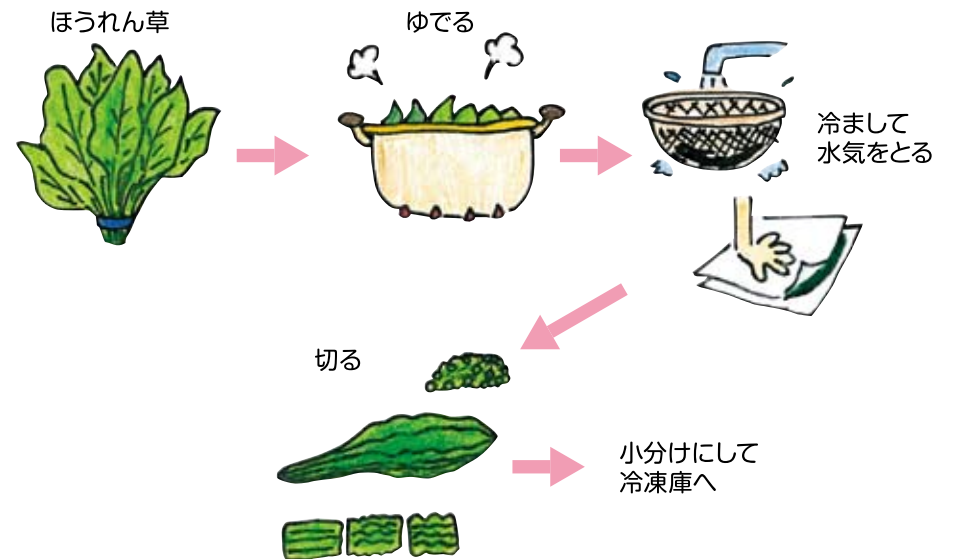
家庭での冷凍庫では、業務用のように急速冷凍できません。そのため、**冷凍後1~2週間以内を目安に使い切る**ようにしましょう。

調理例

1 生のまま

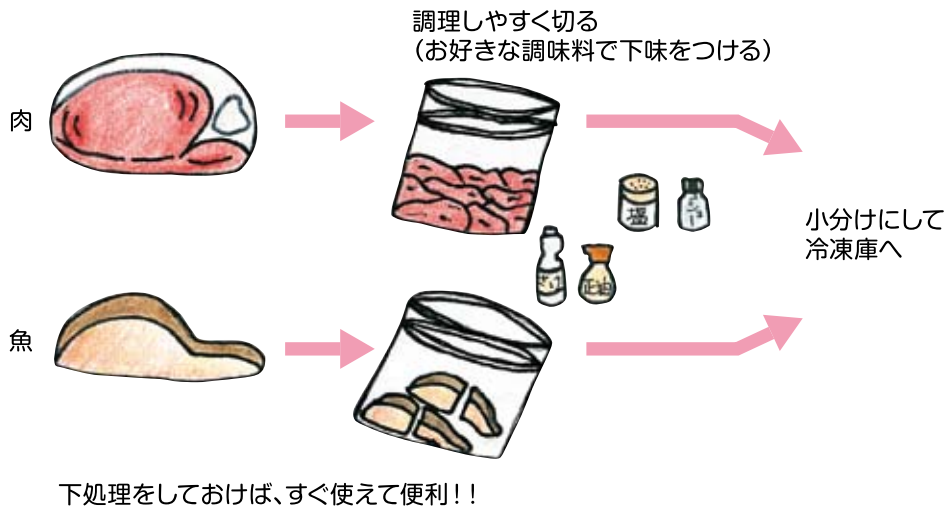


2 ゆでてから

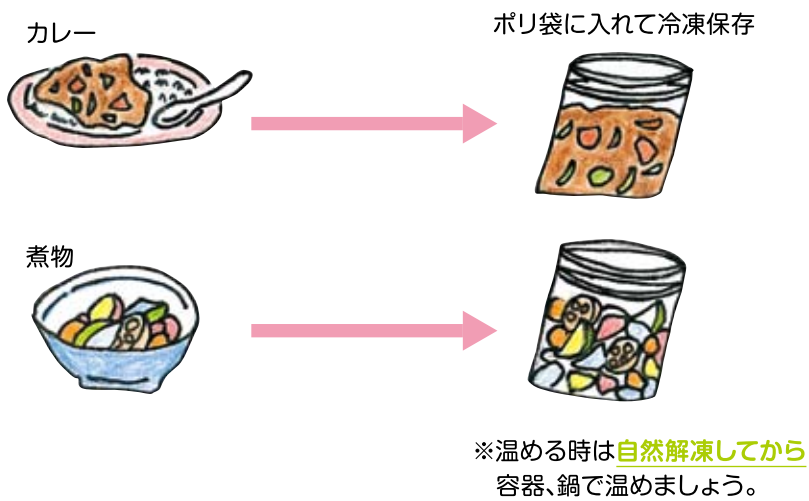


固ゆでがポイント!! かぼちゃやブロッコリー等もできます

3 下味をつけて



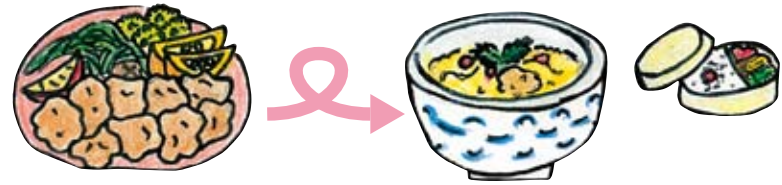
4 余った料理



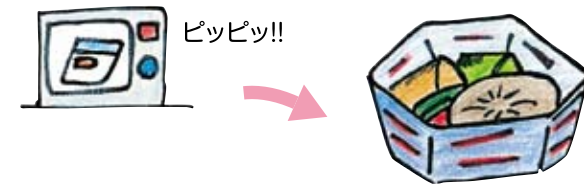
トマトは小さく切っても、ペーストにしても冷凍しておけば便利です。
ミートソースやスープ等に使えます。

2 調理時間を短縮できます

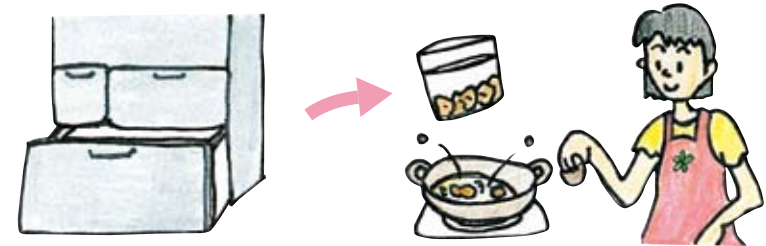
★作った日はそのまま食べて、次回は少し味を変えてアレンジ!!



★忙しくて買い物に行けない日でも、家族を待たせずすぐにできる♪



★時間のかかる料理でも、冷凍しておけばすぐに作れます。



★食欲はないけど薬を飲まなくちゃいけない時には、少量でも食べることが大切。
こんな時に小分けしておくとう便利です。

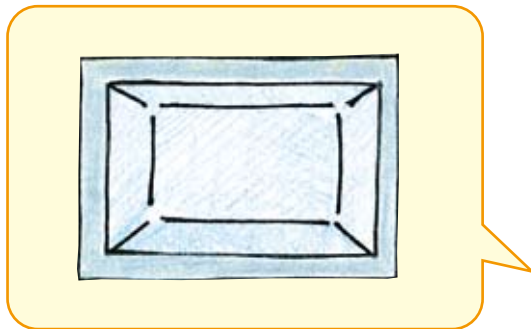


3 レンジの使い方

1 電子レンジはどのタイプですか？

電子レンジにはいろいろなタイプがありますが、食材を加熱する基本原理は同じです。マイクロ波の出てくる位置に違いがあるだけなので、取扱い説明書をよく読んでから使いましょう。

レンジの中に皿(ターンテーブル)が無い場合

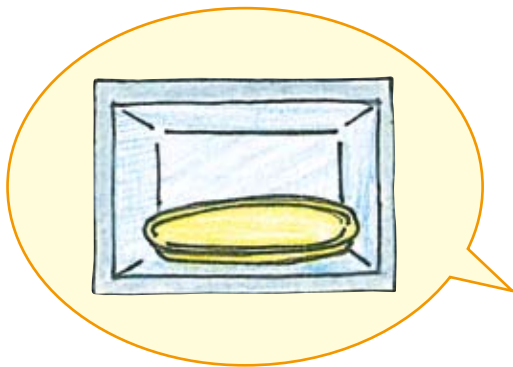


ワット数にも違いがあります！
500W、600W、700W、1000W

- ◆食材を下からも加熱します
- ◆真ん中で均等に加熱します



レンジの中に皿(ターンテーブル)がある場合



- ◆食材を上から加熱します
- ◆重さ、大きさによって置き場所を変える【加熱むらがないようにするため】



2 使える器を確認しましょう

使えるもの

○耐熱容器



○耐熱樹脂容器



○金属柄のない陶磁器



○耐熱ガラス



○耐熱用ポリ袋

ポリ袋は油に弱く溶けるため、肉等には使用せず、**野菜のみに使いましょう！**



使えないもの

×竹製・木製



×金属柄、絵柄の器



×ステンレス



×漆器・土鍋



×ガラス食器



ラップ・小皿も使いましょう

※電子レンジは食材の水分も利用して調理する器具なのでラップも上手にかけましょう。

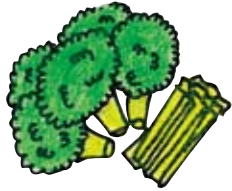
葉物野菜・ご飯……………ふんわりとかける。
根菜類・煮物……………小皿をのせてふんわりかける。



3 食材の加熱時間は？

加熱時間…器を含めた重さで時間の設定が決まります。

生野菜



ブロッコリー1/2株
(約1分25秒)

おかず



野菜炒め
(約3分30秒)



じゃがいも中1個
(約3分30秒)



煮物
(約4分50秒)

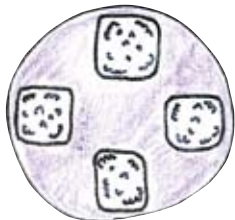
食器を置く位置がポイント!!

レンジの中に皿(ターンテーブル)が無い場合



※中央に置くと温まりやすい

レンジの中に皿(ターンテーブル)がある場合

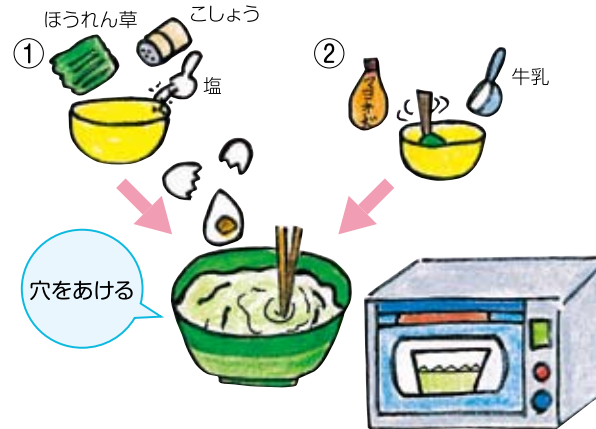


※外側から温めるので中心には置かない

4 簡単レシピ!!

ほうれん草のスコッチエッグ

半解凍でも
おいしく作れちゃう!



【材料】2人分

冷凍ほうれん草	1/2束
卵	2個
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ1
塩	適量
こしょう	少々
バター	少々

【作り方】

- ①ほうれん草は半解凍してざっとほぐし、塩とこしょうする。
- ②マヨネーズと牛乳をよく混ぜておく。
- ③器にバターを薄くぬり、①と②を入れ真ん中にくぼみを作って卵を割り入れ、箸で黄身に穴をあける。(破裂防止)
- ④電子レンジで7分加熱する。

1人当たり

エネルギー189kcal タンパク質8.0g 脂質16.0g 炭水化物3.0g 塩分0.5g

※皮がついている(卵の黄身、レバー、ソーセージ、鶏皮など)食材は破裂することがあるので必ず切り目を入れる下処理をしてください。

