



レンジで

春色そぼろ弁当

POINT

そぼろを作るときに泡立て器を使うと手早く作ることができます。

そぼろを半量で作る場合は電子レンジの加熱時間を鶏そぼろは50秒×2回、たまごそぼろは40秒、30秒の2回で加熱します。

調理時間
20分

1人分(レシピ1/4量) *カロリー: 409kcal *食塩相当量: 3.2g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

ご飯……………茶碗4杯分	たまご……………2個
CO・OP 山漬け製法荒ほぐし鮭	水……………大さじ1
……………2袋(140g)	⑤ 砂糖……………小さじ2
きぬさや……………12枚	白だし……………小さじ1
鶏挽肉……………150g	塩……………少々
しょうゆ……………大さじ2	
砂糖……………大さじ1と1/2	
酒……………大さじ1	
CO・OP おろししょうが	
……………2cm	

1. 耐熱容器に④を入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして電子レンジで1分半加熱する。取り出してよく混ぜた後、さらに1分半加熱したら再度よく混ぜ合わせる。
2. 耐熱容器に⑤を入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして電子レンジで1分加熱する。取り出してよく混ぜた後、さらに1分加熱したら再度よく混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器にきぬさやを入れ、水(分量外:大さじ1/2)を加えてふんわりとラップをし、電子レンジで30秒ほど加熱する。冷水にさらして冷まし、水気を切る。
4. ご飯に、鮭と1、2を彩りよく盛り、3のきぬさやを飾り付ける。

ほうれん草と ツナのナムル

POINT

水気を絞るときにやけどしないように注意してください。

調理時間
8分

1人分(レシピ1/4量) *カロリー: 37kcal *食塩相当量: 0.7g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

冷凍ほうれん草……………100g	ごま油……………大さじ1/2
にんじん(細切り)……………1/3本	酢……………小さじ1
CO・OP ライトツナフレーク	④ 鶏がらスープの素
オイル無添加(汁気を切る)	……………小さじ1/2
……………1缶(70g)	砂糖……………ふたつまみ

1. 耐熱容器に、冷凍ほうれん草とにんじんを入れて混ぜ合わせ、ツナをかける。
2. ふんわりとラップをし、電子レンジで2分半ほど加熱して粗熱が取れたら水気を絞り、④を入れて和える。