

2025 年 7 月号

【料理名】ピリ辛レンジ蒸しなす



【献立】

鶏肉のから揚げ

チンゲンサイのスープ

【調理時間】15 分

【カロリー】27 kcal

【塩分】0.4g

【主材料】（作りやすい分量）

なす……4 本（400g）

A しょうゆ……小さじ 2

A 酢……小さじ 1 ½

A みりん、ラー油……各小さじ ½

【作り方】

1. なすはへたとがくを除く。皮に包丁で浅く 2 カ所ほど切りこみを入れる。
2. 耐熱皿に①を並べてラップをふんわりとし、電子レンジで 3 分加熱する。とり出して上下を返し、ラップをしてさらに 2 分 30 秒加熱する。
3. とり出して粗熱をとり、縦 8 等分くらいにさく。A を合わせてからめ、そのままさまして味をなじませる。

※冷蔵庫で 3 日ほど保存できます。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。