

室温が上がらない、時短、カンタン、いいことづくし。

夏のレンジレシピ



暑い夏の到来です！夏バテ防止にきちんとした食事はキホン。…でも毎回毎回コンロを使って汗だくでお料理というのも大変。そこで今回は火を使わず、電子レンジだけでカンタンにすばやく作れる夏料理のレシピをご紹介します。



ラタトゥイユ

Ratatouille

【材料】2皿分

- ・かぼちゃ ……1/4 個(300g)
- ・玉ねぎ ……(小)1 個(150g)
- ・スナップえんどう …… 10 本
- ・トマト …… …… 1 個
- ・にんにく …… ……1 片
- ・塩 …… …… ……少々
- ・こしょう …… ……少々
- ・オリーブオイル …… ……大さじ 2

【作り方】

- 1 かぼちゃは種とワタを取り 1cm 角に、玉ねぎは 1cm 角、スナップえんどうはスジを取り 1cm 長に切る。トマトはヘタを取って横半分に切り種を取る。にんにくをつぶす。
- 2 耐熱容器にトマト以外の野菜を入れて塩、こしょう、オリーブオイルをかけて軽く混ぜ、トマトの切り口を下にしてのせる。
- 3 容器にフタやラップをして電子レンジ (600W) に約 14 分間かける。
- 4 トマトの皮を除き、全体を軽く混ぜ合わせる。

ひじきの煮物

Simmered Hijiki Seaweed

【材料】小鉢 1 杯分

- ・乾燥ひじき …… ……6g
- ・にんじん …… ……(小)1/4 本
- ・A 煮汁用調味料
 - 水 …… …… 100cc
 - めんつゆ(3倍濃縮) ……30cc
 - 醤油 …… ……小さじ 1
 - だしの素 …… ……小さじ 1/2
 - 砂糖 …… ……小さじ 1/2

【作り方】

- 1 ひじきを水で戻す。(砂糖湯に入れると早く戻る)
 - 2 耐熱容器にひじき、短冊切にしたにんじん、A 煮汁用調味料を入れる。ラップをふんわりかけて 4 分 30 秒電子レンジ (500W) にかける。
- Point !** | 飛散を防ぐため、電子レンジにかける際、ひじきが完全に煮汁に浸かるようにする。
- 3 粗熱がとれたらできあがり。

キーマカレー

Keema Curry

【材料】4皿分

- ・豚ひき肉 (赤身) …… ……300g
- ・ししとうがらし …… ……20 本
- ・玉ねぎ …… …… ……1/2 個
- ・しょうが …… …… ……1 片
- ・にんにく …… …… ……1 片
- ・トマトピューレ …… ……2/3 カップ
- ・カレー粉 …… …… ……大さじ 1・1/2
- ・トマト …… …… ……1 個
- ・小麦粉 …… …… ……大さじ 1
- ・塩 …… …… ……小さじ 1・1/3
- ・砂糖 …… …… ……小さじ 2
- ・こしょう …… …… ……少々
- ・ご飯 …… …… ……茶碗 6 杯分(700g)

【作り方】

- 1 ししとうがらしは 1cm 幅に切り、玉ねぎはみじん切り。しょうがとにんにくをすりおろす。
- 2 耐熱ボウル(直径 22cm 前後)に、豚ひき肉、しょうが、にんにく、トマトピューレ、カレー粉、小麦粉、塩、砂糖の順に入れて混ぜ合わせ、スプーンの背などで薄く平らに広げる。
- 3 ボウルの中央に玉ねぎ、ししとうがらしを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) に 10 分間かける。
- 4 熱いうちにへらなどでよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 5 角切りにしたトマトをのせたご飯にカレーをかけてできあがり。

オススメ商品 インプラス

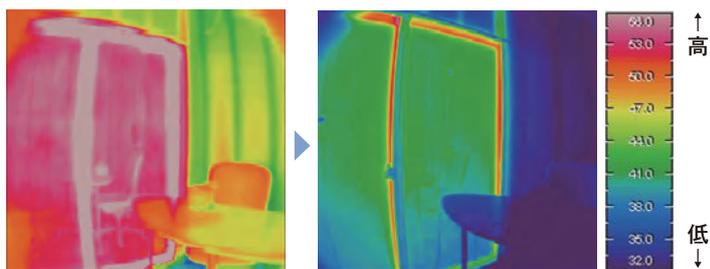
窓からの熱をシャットアウトして、お部屋を涼しく！



© 株式会社 LIXIL

夏の冷房時に家全体に入ってくる熱のうち、窓やドアの開閉部を通るものが70%以上。つまり、夏を涼しく快適にするためには、開口部の「遮熱」と「断熱」が重要です。インプラス遮熱タイプを今ある窓の内側に取り付けてお部屋を涼しく保ちましょう！

■ 夏季における窓の室内側表面温度の比較(イメージ熱画像)



取付け前 外窓のみ
単板ガラス 3mm

取付け後 外窓 + 内窓(インプラス)
単板ガラス 3mm+Low-E 複層ガラス

商品のお問合せは…



明日家デザイン工房 (株) 明日家スタジオ

〒310-0851 茨城県水戸市千波町 1 4 8 7-1
Tel : 029-291-3900 Fax : 029-291-3901 <http://asuka-studio.co.jp>