

連載

自宅レシピ

島本 卓

食べることが大好きな私が「栄養」「簡単にできる」「美味しい」の3本柱でレシピを紹介します。※1人前に合わせての調味料になります。

今回は「シメジ丼とインゲンの胡麻和え」です。シメジは栄養価も高く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。それとオルニチンも摂ることができます。

準備する材料&調味料

☆シメジ丼☆

- ・シメジ・・・・・・・・・・1株の半分
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
- ・卵・・・・・・・・・・1個
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- ・みりん・・・・・・・・・・小さじ1
- ・めんつゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- ・マービー・・・・・・・・・・少々(砂糖の場合も少々)
- ・水・・・・・・・・・・70cc
- ・アイラップ(ビニールの袋)

作り方

- ①小さい片手鍋に水、しょうゆ、みりん、めんつゆ、マービーを入れ、火をつけてつゆをつくる。
- ②アイラップにシメジ、玉ねぎを入れて、電子レンジで4分加熱する。
- ③電子レンジからだし、鍋に入れシメジ、玉ねぎが色づくまで火を入れていく。
- ④火が通れば、片手鍋の中に直接卵を割り入れ、蓋をし、卵が固まれば完成。



写真内にプラスで、卵があり

準備する材料&調味料

☆インゲンの胡麻和え☆

- ・冷凍のインゲン・・・・・・・・15本~20本
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- ・ごま油・・・・・・・・・・少々
- ・すりごま・・・・・・・・・・小さじ1(お好みで調整)
- ・アイラップ(ビニールの袋)

作り方

- ①アイラップに冷凍のインゲンを入れて、電子レンジで4分加熱する。
- ②電子レンジからだし、アイラップ直接にしょうゆ、ごま油を入れ、やけどに気を付けながらもむ。すりごまを入れからめば完成。



電子レンジを使うと5分で簡単

アイラップは「袋のラップ」と言われています。保存にも使えて、冷蔵・冷凍にも対応でき、熱湯ボイルにも耐えられます。耐熱温度は120度までOKで、耐冷温度は-30度までOKです。レンジを使って、時短調理が楽になります。



THE和食