

# 9 白菜と豚肉の重ね蒸し



取り合せ例 刺身こんにゃく  
にゅう麺

材 料 (4人分)	
白菜	8枚
豚肉 (薄切りorミンチ)	300g
しょうが	1かけ
しょう油	大さじ 2
ごま油	小さじ 1
水溶き片栗粉	大さじ 3

## 作 り 方

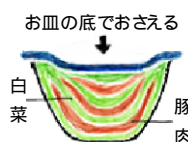
薄切りの豚肉は、切らずに1枚ずつはがし合わせた調味料と共に  
**ポリ袋**に入れ、空気を抜いてしばらくつけておく  
(ミンチの場合は ほくして)



白菜は、1枚ずつはがして良く水洗いし中鉢の深型容器に  
図のように白菜を敷いて1/3量の豚肉をその上に敷きつめる。  
後2回これを繰り返す。最後に上から残りの白菜を2枚をかぶせる。  
(芯が厚いようなら 切り取って使う)



最後の2枚の白菜をかぶせたら、その上に大き目のお皿で  
白菜を押さえつけて、レンジ500Wで12分加熱する。



過熱後 出てきた煮汁を別の容器に取り出し  
(とても熱いので、気を付けて！)

水溶き片栗粉を加えてよく混ぜかき混ぜ、レンジ500wで  
ととろになるまで加熱し あんを作る。



重ね蒸しを容器からはずして大き目の皿に移しかえる。  
切り分けてから、熱々のあんをかける。



CD&Roのイラスト電子レンジ クッキング

# 10 リゾット風ヨレかゆ

カルシウムたっぷり!でコクがある

取り合せ例 セロリのきんぴら  
フルーツサラダ



## 材 料 (1人分)

ご飯 (冷ご飯でok)	茶碗 1杯弱
牛乳	1 カップ
ベーコン しいたけ オリーブオイル	1枚 3枚 大さじ1
塩 こしょう	適量 適量
好みのチーズ (何でもok)	30g

具は 鶏肉・ベーコン・鮭・えび・ホタテ貝・  
玉ねぎ・ブロッコリー その他お好みで...

## 作 り 方

ベーコンを細かく切る。

しいたけは3mm程度の細切りにする。

チーズも荒く刻んでおく。



容器にご飯と牛乳を入れ、スプーンなどで

**ご飯の固まりをつぶす。**

その中に切ったベーコン・しいたけ・チーズを入れ  
上からオリーブオイルをまわしかける。



全体をよくゆき混ぜ フタをして途中1・2度

かき混ぜながらレンジ500Wで5分加熱する。

塩こしょうで味を整えよく混ぜて、

再び レンジ500Wで2分加熱する。

**トロリとした状態になれば出来上がりです。**



CD&Roのイラスト電子レンジ クッキング