

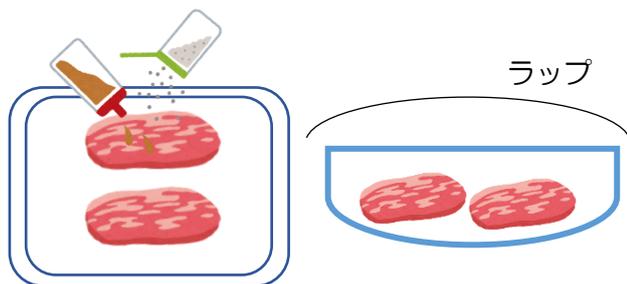
# 料理が負担になったときの工夫

料理をする元気がない、火の消し忘れが怖いなど、料理をすることが少し負担になってきたときは、電子レンジやトースターを使用し、火を使わずに数分でできる料理が便利です。

## 電子レンジやトースターを活用

### 肉・魚

- ① 耐熱容器に、薄切り肉や魚の切り身などを並べ、調味料を加える。
- ② ふんわりとラップをかぶせ、様子を見ながら 600W で 3～5 分加熱する。



加熱直後は、器が熱くなっているため、布巾や鍋つかみで取り出します。

### 卵

#### ◆電子レンジの場合

- ① 卵を溶きほぐして調味料を加える。
- ② ふんわりとラップをかぶせ様子を見ながら 1 分 30 秒～2 分加熱する。  
※卵をそのまま電子レンジで調理すると破裂するため、必ず溶きほぐしましょう。

#### ◆トースターの場合

- ① アルミカップに卵を割り入れる。
- ② トースターで 15 分、様子を見ながら加熱する。



### 野菜・きのこ類などの副菜

和え物	切った野菜やきのこを耐熱容器にいれ、ふんわりラップを被せ、しんなりするまで加熱する。レンジから取り出し、水を切って調味料で和える。
炒め物	切った野菜、調味料、油を耐熱容器にいれ、ふんわりラップをして加熱。
汁物	切った野菜、だし汁(又は水と顆粒だし)、調味料をいれ、ラップをせずに 3 分加熱。(吹きこぼれを防ぐために、入れる量は深めの容器の 6 分目くらいにする)
ホイル蒸し	切った野菜やきのこを油またはバターをアルミホイルで包み、5～10 分、トースターで加熱する。取り出して、調味料を加える。

# 食品の選択

そのまま食べることができるものや、事前に切つてあるものを選び、料理の負担を減らします。

食品	食品例
穀類	パックごはん、パックおかゆ、おにぎり、パン
魚	さば缶、いわし缶、ツナ缶、鮭缶、魚肉ソーセージ、かまぼこ、ちくわ
肉	そばろ、サラダチキン、焼き鳥、つくね、焼き豚
卵	温泉卵、厚焼き玉子、茶わん蒸し
大豆製品	冷奴、湯豆腐、納豆
緑黄色野菜	カット野菜、冷凍食品、総菜、おでん、なめたけ(瓶詰)
淡色野菜	
いも類	
きのこ類	
海藻	
牛乳・乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルト、スキムミルク
果物	カット果物、缶詰

## 電子レンジで簡単レシピ

### ～豚肉と白菜のレンジ蒸し～

#### ◆材料(2人分)

- ・豚こま切れ肉…200g
- ・白菜…160g
- ・すりおろし生姜…大さじ1と1/2
- ・小ねぎ…お好みで
- ・白だし…大さじ2 ・コショウ…少々

#### ◆作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする
- ②耐熱容器に豚こま切れ肉、白菜、すりおろし生姜、白だしを入れる。
- ③ラップしてレンジで4分加熱する。(600W)
- ④火が通ったのを確認し、コショウで味を調え、小ねぎをのせて完成。

◆栄養価 エネルギー:458kcal たんぱく質:14.3g 食塩:0.6g

上 市 町

