



●エコ料理の名前

ぱぱっとできちゃう！

○ナスの煮びたし ○牛肉ともやしのレンジ蒸し梅マヨ風味

●エコのポイント

- ・すべてレンジで調理できる

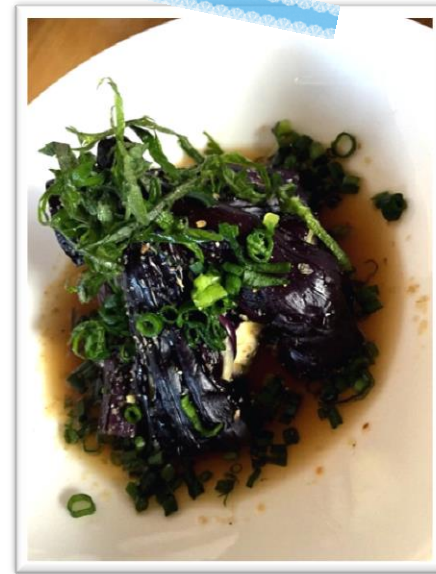
●作り方

〈ナスの煮びたし〉

- ①ナスに縦に細く切り込みを入れる。
 - ②シリコンスチーマーで980Wの電子レンジで5分加熱する。
 - ③めんつゆにチューブのわさびとにんにくを溶いて冷蔵庫で冷ます。
 - ④ナスを盛り付けて、冷えた③をかけたら完成。
- ※時間がないときはナスを裂くと味が早くしみこみ、早く冷えます

〈牛肉ともやしのレンジ蒸しマヨ風味〉

- ①肉は一口大に切り下味をつける。耐熱皿にもやしを敷き、上に肉を並べ、ごま油をかける。
 - ②ラップをふんわりかけ、980Wの電子レンジで10分加熱する。
 - ③蒸し汁を大さじ3取り、たれ用の調味料を混ぜてたれを作る。
 - ④水気を切った具材に③のたれをかけ、千切りした青しそを盛る。
- ※豚肉でもおいしいです！



●材料と分量（4人分）

〈ナスの煮びたし〉

- ・ナス（小） 3本
- ・めんつゆ 100ml
- ・わさび（チューブ） 適量
- ・にんにく（チューブ） 適量
- ・お好みで青しそ、ねぎ、ごまなど

〈牛肉ともやしのレンジ蒸し梅マヨ風味〉

- ・もやし 2袋
 - ・牛薄切り肉 200g
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・おろししょうが、おろしにんにく、酒、砂糖、しょうゆ 各小さじ1
 - ・梅肉、マヨネーズ 各大さじ3
 - ・蒸し汁 大さじ3
 - ・ごま油 大さじ1.5
 - ・青しそ 5枚
- } たれ用

●材料費（米を除く）の金額

600円

●調理時間

30分

●熱源

電子レンジ