

令和3年2月

簡単電子レンジ料理 レシピ集



宗像市 健康課

0940-36-1187

主食 1

1. チキンライス
2. ソース焼きそば
3. ミートパスタ

豚肉料理 4

1. 八宝菜
2. 焼き豚
3. 豚肉のしょうが焼き
4. 豚キムチ肉じゃが

牛肉料理 8

1. 肉じゃが
2. カレー
3. ハヤシライス

鶏肉料理 11

1. 鶏の照り焼き
2. よだれ鶏
3. 旨塩唐揚げ
4. とりすき (宗像郷土料理)

挽肉料理 15

1. 麻婆豆腐
2. 煮込みハンバーグ
3. 肉みそ

魚料理 18

1. かれのいの煮物
2. さばの味噌煮
3. えびチリ

卵料理 21

1. ス克蘭ブルエッグ
2. ゆで卵
3. 巣ごもり卵
4. 温泉卵

野菜料理 25

1. 野菜炒め
2. がめ煮
3. ラタトゥイユ

汁物料理 28

1. 豆乳かぼちゃスープ
2. だぶ (福岡郷土料理)
3. 蒸し雑煮 (福岡郷土料理)

デザート 31

1. マッシュマロレアチーズ
2. 抹茶のヨーグルト蒸しパン
3. 濃厚チョコケーキ
4. 抹茶トリュフ

加熱時間について

このレシピ集は、基本2人分の分量になっています。レシピの半分の1人分で作る場合は、加熱時間 $\frac{1}{2}$ を目安にしてください。

(例)

p 6 「豚肉のしょうが焼き」の場合

2人分：600W 4分加熱 →

1人分：600W 2分加熱

料理名：チキンライス

エネルギー/ 451 (kcal) たんぱく質/ 12.1 (g) 塩分/ 1.9 (g)

料理ジャンル： **和食** ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 35 分 / 2人分



材料	分量 g	目安
米	150	1 合
水	240	カップ 1 ½
鶏こま切れ肉	40	
ミックスベジタブル	50	
バター(食塩不使用)	12	大さじ 1
調味料		
チキンコンソメの素	1.5	小さじ ½ (固形 ¼ 個)
塩	1.5	小さじ ¼
トマトケチャップ	36	大さじ 2

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①米は洗って水切りする。
- ②耐熱容器に分量の水を注ぎ、調味料を加えて混ぜる。
米を加えて、鶏肉とミックスベジタブルを上へのせ、バターを置く。
(この時は混ぜない。)
- ③電子レンジ ラップをして端をあけ 600W 8～9分加熱。
- ④沸騰したら一度上下を返すように混ぜる。
- ⑤再び電子レンジ ラップをして端をあけ 600W 10～12分加熱。
- ⑥よく混ぜて、盛付ける。

- *電子レンジで炊飯する時は、加熱前の浸水は不要。
- *米が水に十分浸るようにして具材は上へのせる。
- *ミックスベジタブルは冷凍をそのまま使用可。

[主食]

料理名：ソース焼きそば

エネルギー/ 453 (kcal) たんぱく質/ 18.5 (g) 塩分/ 1.6 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 ・ **中華** ・

時間/量： 35 分 / 2人分



材料	分量 g	目安
焼きそば用麺(蒸)	240	2 パック
豚もも薄切り肉	100	
キャベツ	100	2 枚
にんじん	50	小½本
ピーマン	80	2 個
調味料		
焼きそばソース		2 パック
サラダ油	12	大きじ1
青のり		お好みで
かつお節		お好みで

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①豚肉は3cm長さに、キャベツは5cmの色紙切り、にんじんは1cm×5cmの短冊、ピーマンは1cm幅に切る。麺は軽くほぐす。
- ②耐熱容器に調味料を入れて混ぜ、豚肉を加えてからませる。その上にキャベツ、にんじん、ピーマンを加え、上に麺をのせる。
- ③電子レンジ ふんわりラップ 600W 10分加熱。
- ④全体を混ぜて、盛付ける。

*肉の上に野菜をのせると野菜の水分が肉にまわり、しっとり柔らかく仕上がる。

*同じように添付の調味料のある「ナポリタン」でもできます。

具材：市販のナポリタンの麺1パック、ベーコン30g、玉ねぎ25g
ピーマン10g、オリーブオイル4g（小さじ1）

料理名：ミートソースパスタ

エネルギー/ 557 (kcal) たんぱく質/ 20.6 (g) 塩分/ 1.9 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 25 分 /2人分



材料	分量 g	目安
スパゲティ (5分ゆで)	100	
水	500	カップ 2 ½
塩	ひとつまみ	
牛ひき肉	100	
トマトソース	290	1 缶
トマトケチャップ	12	小さじ 2
おろしにんにく	5	小さじ 1
赤ワイン	10	小さじ 2
オリーブオイル	12	大さじ 1
パセリ		適宜
粉チーズ	12	大さじ 2

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①スパゲティは二つに折る。
- ②直径21cm位の耐熱容器にスパゲティ、分量の水と塩を入れる。
- ③電子レンジ ラップなし 600W 10分加熱。
- ④ミートソースを作るために、別の耐熱容器に牛ひき肉、トマトソース、トマトケチャップ、おろしにんにく、赤ワイン、オリーブオイルを入れる。
- ⑤電子レンジ ふんわりラップ 600W 8分加熱。
- ⑥器に湯を切ったスパゲティを盛り、ミートソースをかけ、パセリと粉チーズを振る。

*スパゲティもミートソースも時間がかかるため、どちらかを電子レンジで作ると時間短縮になります。

***麺は5倍の水でゆでる。**
 ***麺の電子レンジにかける時間は、袋の表示時間+水100mlにつき1分。**
 (例) スパゲティ(7分ゆで) 100gを500mlの水でゆでる場合
 7分+5分=12分

[豚肉料理]

料理名：八宝菜

エネルギー/ 171 (kcal) たんぱく質/ 18.2 (g) 塩分/ 1.7 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 ・ 中華

時間/量： 35 分 / 2人分



材料	分量 g	目安
豚もも薄切り肉	50	
白菜	100	1 枚
生しいたけ	30	2 枚
にんじん	25	小¼本
さやえんどう	20	5 枚
長ねぎ	25	
いか	50	
無頭えび	80	4 尾
調味料		
水	30	大きじ 2
砂糖	3	小さじ 1
鶏ガラスープの素	3	小さじ 1
オイスターソース	6	小さじ 1
塩	1.5	小さじ¼
かたくり粉	3	小さじ 1
ごま油	4	小さじ 1

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①いかは食べやすい大きさに、えびは殻と背わたを取って半分に切る。
- ②白菜は葉はざく切り、軸はそぎ切りにする。しいたけは軸を除いてそぎ切りにする。にんじんは3cmの短冊切りにする。
- ③さやえんどうは筋を取る。長ねぎは1.5cm幅の斜め切りにする。
- ④豚肉は3cmの長さに切り、調味料をからめておく。
- ⑤耐熱容器に白菜の軸以外の野菜を入れて、いか、えびを加え、白菜の軸をのせて、その上に調味料をからめた豚肉をのせる。
- ⑥クッキングシートをかぶせ、その上に小皿をのせて落とし蓋代わりにする。
- ⑦電子レンジ ふんわりラップ 600W 12分加熱。
- ⑧全体をさっくりと混ぜる。

*いかやえびなど、はじけやすい食材は、野菜の間にはさんで加熱する。

料理名：焼き豚

エネルギー/ 156 (kcal) たんぱく質/ 15.5 (g) 塩分/ 2.8 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 30 分 /4人分

	材料	分量 g	目安
	豚肩ロースかたまり肉	300	
小ねぎ	5	4本	
調味料			
おろししょうが	5	小さじ1	
みそ	18	大さじ1	
砂糖	9	大さじ1	
しょうゆ	18	大さじ1	
豆板醤	3.5	小さじ½	
ミニトマト	30	2個	

作 り 方

* 下準備・ポイント

- ①ボウルに調味料を合わせて豚肉をかたまりのままからませ、時々上下を返し、10分ほど置く。耐熱皿にラップを敷いて、豚肉をのせる。小ねぎは小口切りにする。
- ②電子レンジ 600W ラップなし 2分～3分加熱。
- ③肉の上下を返し、ボウルに残っているたれを塗る。
- ④さらにラップなしで4分加熱。
- ⑤そのまま庫内で5分ほど蒸らし、取り出して5mm厚さに切り、小ねぎを散らす。ミニトマトを飾って盛付ける。

[豚肉料理]

料理名：豚肉のしょうが焼き

エネルギー/ 366 (kcal) たんぱく質/ 19.8 (g) 塩分/ 2.8 (g)

料理ジャンル： **和食** ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 15 分 / 2人分

	材料	分量 g	目安
	豚肉	200	
	玉ねぎ	50	¼個
	キャベツ	200	2枚
	調味料		
	しょうゆ	36	大さじ2
	砂糖	18	大さじ2
	酒	30	大さじ2
	おろししょうが	5	小さじ1
	かたくり粉	3	小さじ1

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②耐熱皿に調味料を合わせ、豚肉と玉ねぎを加えて混ぜておく。
- ③キャベツはせん切りにしておく。
- ④電子レンジ ふんわりラップ 600W 4分加熱。
- ⑤お皿にキャベツと豚肉をのせて盛付ける。

料理名：豚キムチ肉じゃが

エネルギー/ 317 (kcal) たんぱく質/ 10.7 (g) 塩分/ 1.9 (g)

料理ジャンル： **和食** ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 25 分 / 2人分



材料	分量 g	目安
じゃがいも	200	2 個
玉ねぎ	50	¼個
豚バラスライス	100	
白菜キムチ	80	
調味料		
砂糖	6	小さじ 2
しょうゆ	12	小さじ 2
水	10	小さじ 2

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①じゃがいもは小さめの一口大に切って水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。豚肉は3cm長さに切る。
- ②耐熱皿に水気を切ったじゃがいも、玉ねぎ、豚肉、キムチの順に広げてのせる。
- ③調味料を合わせる。（キムチの汁が多ければ水を入れなくてOK）
- ④②に③をかける。
- ⑤電子レンジ ふんわりラップ 600W 10分加熱後、よく混ぜ合わせる。

*好みで、ニラやねぎ（分量外）をのせて加熱してもおいしい。

*ターンテーブル式の電子レンジを使用する場合は、お肉の縮みを防ぐため、豚肉は底に入れる。
豚肉、じゃがいも、玉ねぎキムチの順にのせる。

[牛肉料理]

料理名：肉じゃが

エネルギー/ 421 (kcal) たんぱく質/ 12.0 (g) 塩分/2.7 (g)

料理ジャンル： **和食** ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 30 分 /2人分



材料	分量 g	目安
じゃがいも	300	2 個
にんじん	50	小½本
玉ねぎ	100	½個
糸こんにゃく	50	
さやいんげん	32	4 本
牛薄切り肉	100	
調味料		
おろししょうが	5	小さじ 1
しょうゆ	36	大さじ 2
砂糖	18	大さじ 2
酒	30	大さじ 2

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎは1cmのくし形切り、糸こんにゃく、さやいんげんは3cm長さに切る。牛肉は5cm長さに切る。
- ②牛肉を耐熱容器に入れて調味料を加えて混ぜ、残りの材料をのせる。
- ③電子レンジ ふんわりラップ 600W 15分～17分加熱。
- ④じゃがいもに竹串がスーッと通るまで加熱し、全体を混ぜる。

料理名：カレー

エネルギー/ 587 (kcal) たんぱく質/ 10.8 (g) 塩分/ 2.5 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 30 分 / 2人分

	材料	分量 g	目安
		牛薄切り肉	100
玉ねぎ		100	½個
にんじん		50	小½本
じゃがいも		100	小1個
水		300	カップ1½
調味料			
カレールウ (ルー)		30	大さじ3
鶏ガラスープの素		3	小さじ1
おろしにんにく		5	小さじ1
おろししょうが		5	小さじ1
赤ワイン		15	大さじ1
ウスターソース		6	小さじ1
しょうゆ		6	小さじ1
ご飯		150	

作 り 方

* 下準備・ポイント

- ①牛肉は5 cm長さに切る。玉ねぎはくし形切り、にんじん、じゃがいもは一口大の乱切りにする。
- ②耐熱容器に、分量の水とカレーフレークを混ぜ、牛肉を入れて、野菜を入れる。
- ③電子レンジ ラップなし 600W 20分加熱。
- ④全体を軽く混ぜて盛付ける。

料理名：ハヤシライス

エネルギー/ 672 (kcal) たんぱく質/ 16.0 (g) 塩分/ 1.9 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ **洋食** ・ 中華 ・

時間/量： 20 分 / 2人分

	材料	分量 g	目安
	牛こま切れ肉	160	
	塩・こしょう	各少々	
	小麦粉	6	小さじ2
	玉ねぎ	100	½個
	調味料		
	トマトケチャップ	18	大さじ1
	ウスターソース	18	大さじ1
	おろしにんにく	5	小さじ1
	しょうゆ	4	小さじ⅔
	水	60	大さじ4
	バター	10	
	ご飯	150	1杯分
	ドライパセリ	お好みで	

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①牛肉は塩こしょうで下味をつけ、小麦粉を振ってもみ込む。
- ②玉ねぎは繊維に沿って薄くスライスする。
- ③耐熱ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせる。
玉ねぎ、牛肉の順に広げてのせる。
電子レンジ ラップあり 600W 4分加熱。
- ④③のラップをはずし、菜箸で牛肉をほぐしながら、全体をよくかき混ぜる。電子レンジ ラップあり 600W 6分加熱。
- ⑤バターを入れて混ぜて溶かす。
- ⑥ご飯を器に盛り、⑤のをせて、好みでドライパセリを振る。

*牛肉に小麦粉を振ってもみ込むと牛肉が柔らかく仕上がり、ソースにとろみをつけることができる。

料理名：鶏の照り焼き

エネルギー/ 427 (kcal) たんぱく質/ 27.1 (g) 塩分/ 1.5 (g)

料理ジャンル：和食 ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 20 分 / 2人分

	材料	分量 g	目安
	鶏もも肉	300	1 枚
	トマト	75	½個
	レタス	適量	
	調味料		
	しょうゆ	18	大さじ 1
	砂糖	4.5	大さじ ½
	おろししょうが	5	小さじ 1
	ごま油	4	小さじ 1
	かたくり粉	3	小さじ 1

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①鶏肉は包丁の先で皮のある面を3か所突いておく。
- ②トマトはくし形に切る。
- ③耐熱容器に調味料を合わせて、鶏肉を加えて両面からめ、皮を下にして入れる。
- ④レンジ庫内に小皿を置き、耐熱容器ごとその上にのせる。
- ⑤電子レンジ ラップなし 600W 6分加熱。
- ⑥溶け出た脂を捨て、鶏肉の皮を上にして置きなおし、耐熱容器に残ったたれを塗って、一口大に切り分ける。
トマトとレタスを添えて盛付ける。

*鶏肉は皮がはじけやすいので包丁の先で突いて穴を開ける。皮を下にして容器に入れる。

[鶏料理]

料理名：よだれ鶏

エネルギー/ 525 (kcal) たんぱく質/ 32.8 (g) 塩分/ 3.3 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 (中華) ・

時間/量： 40 分 / 2人分



材料	分量 g	目安
鶏むね肉	300	
もやし	100	½袋
きゅうり	75	½本
調味料A		
酒	15	大さじ1
塩	3	小さじ½
砂糖	1.5	小さじ½
かたくり粉	1.5	小さじ½
おろししょうが	7.5	大さじ½
調味料B		
しょうゆ	18	大さじ1
酢	15	大さじ1
鶏肉の蒸し汁	15	大さじ1
ラー油	4.5	
ごま油	6	大さじ½
はちみつ	10	大さじ½
白いりごま	3	大さじ½
おろしにんにく	2.5	小さじ½

作 り 方

* 下準備・ポイント

- ①鶏肉は皮を取って耐熱容器に入れ、フォークで数か所に穴をあける。
調味料Aをもみ込み、15～30分おく。
- ②もやしは 電子レンジ ラップあり 600W 2分加熱。
- ③きゅうりはせん切りにする。
- ④①の鶏肉に火を通す。出た汁は取り分けておく。
電子レンジ ふんわりラップ 600W 4分加熱。
そのまま庫内で5分置いて余熱で仕上げ、食べやすく切る。
- ⑤器にもやしときゅうりを敷き、④をのせる。
- ⑥調味料Bを合わせ、⑤にかける。

料理名：旨塩唐揚げ

エネルギー/ 386 (kcal) たんぱく質/ 25.4 (g) 塩分/ 1.5 (g)

料理ジャンル：和食・洋食・中華

時間/量： 30 分 / 2人分

	材料	分量 g	目安
	鶏むね肉	300	
	塩	1.5	小さじ¼
	こしょう	少々	
	酒	15	大さじ 1
	調味料		
	マヨネーズ	12	大さじ 1
	おろしにんにく	5	小さじ 1
	おろししょうが	15	大さじ 1
	薄力粉	9	大さじ 1
	かたくり粉	18	大さじ 2

作 り 方

* 下準備・ポイント

- ①調味料をすべて合わせる。
- ②鶏肉は一口大に切り、調味料とからめ、10分漬け込む。
- ③薄力粉とかたくり粉を合わせ、鶏肉にまぶす。
- ④鶏肉の皮を下にして、耐熱皿に並べる。
電子レンジ ラップなし 600W 4分加熱。
- ⑤鶏肉をひっくり返し、電子レンジ ラップなし 600W 3分加熱。

料理名：とりすき (宗像郷土料理)

エネルギー/ 350 (kcal) たんぱく質/ 22.6 (g) 塩分/ 2.3 (g)

料理ジャンル： **和食** 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 25 分 / 2人分

	材料	分量 g	目安
	鶏もも肉	100	
	酒	5	小さじ1
	砂糖	3	小さじ1
	しょうゆ	9	大さじ½
	ごぼう	50	¼本
	長ねぎ	100	1本
	玉ねぎ	50	¼個
	白菜	80	1枚
	えのきだけ	25	¼袋
	生しいたけ	15	1枚
	焼き豆腐	75	¼丁
	糸こんにゃく	50	
	調味料		
	しょうゆ	18	大さじ1
	砂糖	12	大さじ1⅓
酒	10	小さじ2	
卵	60	1個	

作り方

*下準備・ポイント

- ①鶏肉は一口大に切り、酒、砂糖、しょうゆをもみ込んでおく。
- ②ごぼうは大きめのささがき、長ねぎは斜めに、他の野菜・豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③耐熱ボウルに①を入れ、
電子レンジ ふんわりラップ 600W 2分加熱。
- ④③を取り出して混ぜ、②を入れ、調味料を上からかけ、
電子レンジ ふんわりラップ 600W 5分加熱。
- ⑤上下を返し、電子レンジ ラップなし 600W 3分加熱。
- ⑥鶏肉と合わせて盛付ける。
- ⑦溶き卵をつけながら、いただきます。

料理名：麻婆豆腐

エネルギー/ 251 (kcal) たんぱく質/ 16.5 (g) 塩分/ 1.9 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 ・ 中華

時間/量： 20 分 / 2人分

材料	分量 g	目安
豚ひき肉	100	
木綿豆腐	200	½丁
長ねぎ(白い部分)	25	10cm
長ねぎ(青い部分)	適量	
おろししょうが	5	小さじ1
おろしにんにく	5	小さじ1
調味料		
しょうゆ	18	大さじ1
砂糖	9	大さじ1
ごま油	4	小さじ1
豆板醤	3.5	小さじ½
かたくり粉	6	小さじ2
ラー油/山椒		お好みで
熱湯	200	カップ1

作 り 方

* 下準備・ポイント

- ①木綿豆腐は水切りし、2.5cm角に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱容器にねぎ、おろししょうが、おろしにんにく、調味料を入れ分量の熱湯を注ぎ、とろみがつくまで混ぜる。
- ③豚ひき肉を加え、よく混ぜてほぐし、豆腐を加える。
- ④電子レンジ ふんわりラップ 600W 10分加熱。
- ⑤全体を混ぜ、みじん切りにした長ねぎの青い部分を散らす。

*とろみをムラなくつけるには、熱湯で調味料を溶くのが良い。

*豆腐にあんをからめることで、豆腐に「す」がたたず、きれいに仕上がる。

[ひき肉料理]

料理名：煮込みハンバーグ

エネルギー/ 380 (kcal) たんぱく質/ 22.0 (g) 塩分/ 1.4 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 15 分 / 2人分

	材料	分量 g	目安
	合びき肉	200	
	卵	60	M玉 1個
	パン粉	9	大きじ 3
	パセリ	適宜	
	調味料		
	塩	適量	
	こしょう	適量	
	ソース		
	トマトケチャップ	18	大きじ 1
	ウスターソース	9	大きじ ½
赤ワイン	15	大きじ 1	

作 り 方

*下準備・ポイント

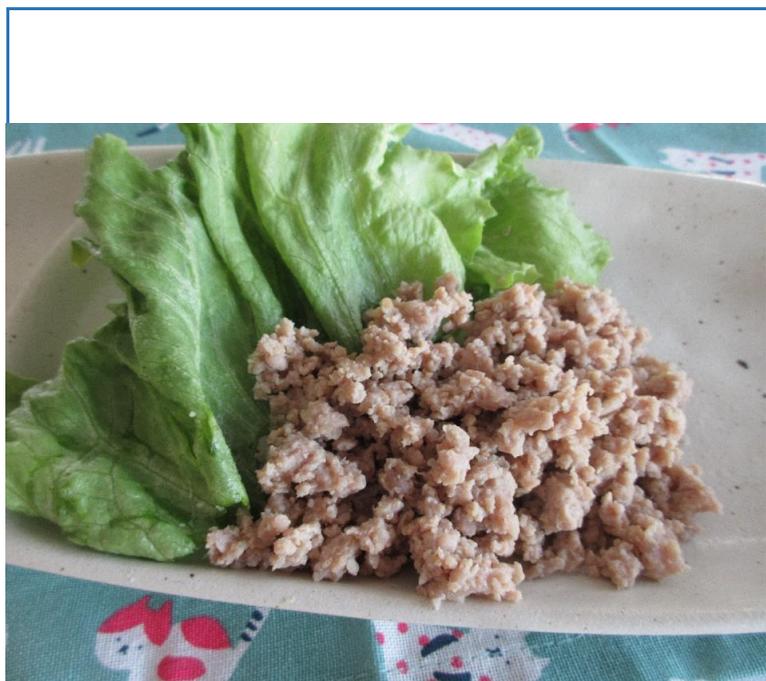
- | | |
|--|-----------------------------------|
| <p>①ボウルに材料とソース以外の調味料を入れて、全体がなじむ程度に混ぜ、2等分にしてハンバーグ形にする。</p> <p>②耐熱皿にソースの材料を入れて、ハンバーグを並べて、スプーンでソースをすくい、上からもかける。</p> <p>③電子レンジ ふんわりラップ 600W 5分加熱。</p> <p>④器に盛り、耐熱皿に残ったソースをかけ、パセリをのせる。</p> <p>*ハンバーグに添える野菜はお好みで</p> | <p>*生地はざっと混ぜ合わせることで、ふっくら仕上がる。</p> |
|--|-----------------------------------|

料理名：肉みそ

エネルギー/ 154 (kcal) たんぱく質/ 9.8 (g) 塩分/ 1.0 (g)

料理ジャンル： **和食** ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 15 分 / 6人分



材料	分量 g	目安
豚ひき肉	300	
みそ	36	大さじ2
みりん	36	大さじ2
酒	15	大さじ1
砂糖	9	大さじ1
しょうゆ	6	小さじ1
おろししょうが	15	大さじ1

作 り 方

* 下準備・ポイント

- ①耐熱ボウルに材料を全部入れてよく混ぜ合わせ、表面を平らにする。
- ②電子レンジ ふんわりラップ 600W 2分加熱。
- ③ラップをはずし、フォークで全体をほぐす。
- ④電子レンジ ふんわりラップ 600W 2分加熱。
- ⑤加熱の様子を見ながら、レンジで加熱。
電子レンジ ふんわりラップ 600W 30秒加熱し、かき混ぜる。
- ⑥⑤を繰り返して、十分火が通るまで加熱する。

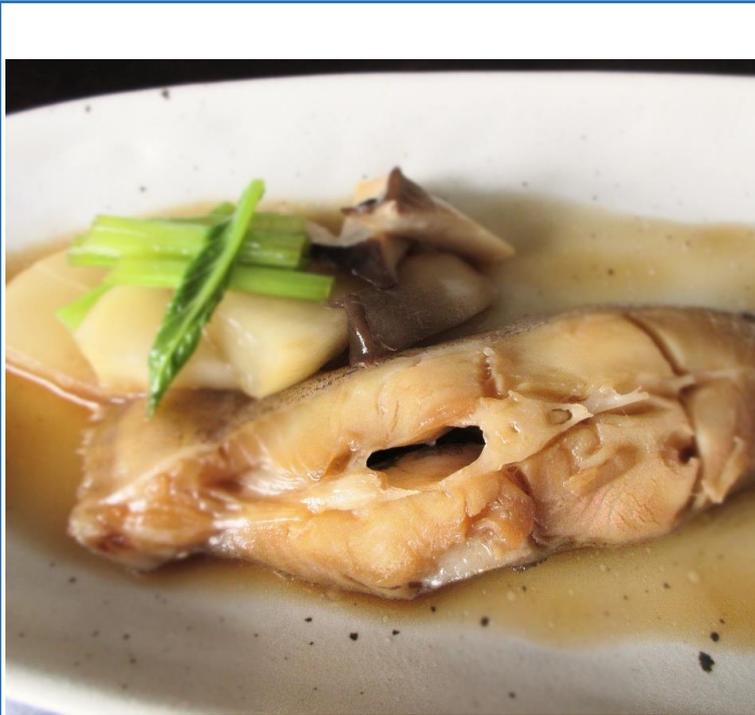
- * 加熱ムラをなくすために表面を平らにする。
- * 火が通っているか様子を見ながら、レンジにかけていくこと。
- * ご飯やいも類、その他野菜にかけて食べるとよい。

料理名：かれいの煮物

エネルギー/ 103 (kcal) たんぱく質/ 13.1 (g) 塩分/ 1.5 (g)

料理ジャンル： **和食** ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 15 分 /1人分



材料	分量 g	目安
かれい	120	1切れ
かぶ(葉つき)	60	1個
エリンギ	30	大½本
A:しょうが薄切り	5	3枚
しょうゆ	18	大さじ1
みりん	18	大さじ1
砂糖	4.5	大さじ½
水	15	大さじ1

作り方

*下準備・ポイント

- ①かれいは皮に斜め十文字の切り目を入れる。かぶは葉を切り落として皮をむき、縦5～6等分のくし形に切る。
かぶの葉は5cm長さに切る。エリンギは長さを半分にして縦3～4等分に切る。
深さ3cmほどの耐熱容器皿にAを混ぜ、かれいの皮を下にして入れ、空いたところにかぶを入れる。
- ②電子レンジ ふんわりラップで 600W 2分30秒加熱。
- ③かれいを裏返して煮汁を回しかける。空いた所にエリンギ、かぶの葉を入れる。
- ④電子レンジ ふんわりラップ 600W 2分加熱。

料理名：鯖の味噌煮

エネルギー/ 272 (kcal) たんぱく質/ 17.2 (g) 塩分/ 2.6 (g)

料理ジャンル：和食・洋食・中華

時間/量： 15 分 / 2人分

	材料	分量 g	目安
	さば三枚おろし	140	半身
	しょうが	8	
	長ねぎ	100	1本
	調味料		
	みそ	18	大さじ1
	しょうゆ	18	大さじ1
	砂糖	18	大さじ2
	酒	30	大さじ2
	水	30	大さじ2

作り方

*下準備・ポイント

- ①さばは、4つ切りにし、皮に横1本の切れ目を入れる。
- ②しょうがは薄切りにし、長ねぎは3cm長さに切る。
- ③耐熱容器に調味料を合わせて、さばにからませ、皮を上にして置き、しょうが、長ねぎをのせる。
- ④電子レンジ ふんわりラップ 600W 5分加熱。
- ⑤さばに調味料をからませて盛付け、しょうが・長ねぎを添える。

*さばの皮がはじけないように、皮に切れ目を入れる。

料理名：えびチリ

エネルギー/ 266 (kcal) たんぱく質/ 19.8 (g) 塩分/ 2.0 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 ・ **中華** ・

時間/量： 15 分 / 2人分



材料	分量 g	目安
無頭えび	200	14尾
長ねぎ(白い部分)	100	1本
調味料		
おろしにんにく	2.5	小さじ½
トマトケチャップ	72	大さじ4
水	30	大さじ2
酒	15	大さじ1
かたくり粉	1.5	小さじ½
ごま油	24	大さじ2
豆板醤	3.5	小さじ½

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①えびは殻と背わたを取る。
- ②長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ③耐熱容器にえびと水カップ1(分量外)を加える。
- ④電子レンジ ラップをして端をあけ 600W 2分加熱。
- ⑤えびをざるに上げて水気を切り、臭みを抜く。
- ⑥耐熱容器に調味料を合わせ、えびとねぎを入れる。
- ⑦電子レンジ ラップをして端をあけ 600W 4分加熱。
- ⑧一度レンジから取り出して軽く混ぜ、
電子レンジ ラップあり 600W 1分加熱。

料理名：スクランブルエッグ

エネルギー/ 141 (kcal) たんぱく質/ 8.0 (g) 塩分/ 1.1 (g)

料理ジャンル： 和食 **洋食** ・ 中華 ・

時間/量： 5 分 /1人分

	材料	分量 g	目安
	卵	60	M玉 1 個
	牛乳	22.5	大きじ 1 ½
	塩	少々	
	こしょう	少々	
	バター	5	
	トマトケチャップ	18	大きじ 1

作 り 方

* 下準備・ポイント

- ①深めの小さな耐熱容器に卵を割り入れ、牛乳、塩、こしょうを加えて、よく溶きほぐす。
- ②電子レンジ ふんわりラップ 600W 40秒加熱。
- ③ラップをはずして、バターを加え、フォークでよくかき混ぜる。
- ④再び、電子レンジ ふんわりラップ 600W 10～20秒かけ、好みの固さに仕上げる。

[卵料理]

料理名：ゆで卵

エネルギー/ 151 (kcal) たんぱく質/ 12.9 (g) 塩分/0.3 (g)

料理ジャンル： **和食** ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 15 分 /1人分



材料	分量 g	目安
卵	60	M玉 1 個
水	100	½カップ

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①卵を25×25cmのアルミホイルで包み、コーヒーカップに入れ、分量の水を注ぐ。
- ②電子レンジ ふんわりラップ 600W 2分加熱。
- ③沸騰してきたら、一旦止める。
電子レンジ ふんわりラップ 100W~200W (弱キーまたは解凍キー) 10~12分加熱。

*卵をそのまま加熱すると爆発(突沸)する。また、アルミホイルは通常、電子レンジにかけると火花がでることがあるので、注意が必要。その時にはすぐに電子レンジの加熱を止めて下さい。

料理名：巣ごもり卵

エネルギー/ 251 (kcal) たんぱく質/ 18.2 (g) 塩分/ 1.8 (g)

料理ジャンル： 和食

洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 10 分 /1人分



材料	分量 g	目安
キャベツ	200	2 枚
魚肉ソーセージ	70	1 本
卵	60	M玉 1 個
めんつゆ (ストレート)	3	小さじ½

作 り 方

- ①キャベツは2.5cmの色紙切りにして、耐熱容器に入れる。
- ②電子レンジ ラップあり 600W 1分加熱。
- ③魚肉ソーセージを斜め切りにし、②に魚肉ソーセージ、卵を割って入れ、卵黄につまようじで穴をあける。その上にめんつゆをかける。
- ④電子レンジ ラップあり 600W 30秒加熱。

*下準備・ポイント

*卵の爆発を防止するため卵黄につまようじを刺して穴をあける。

料理名：温泉たまご

エネルギー/ 93 (kcal) たんぱく質/ 7.6 (g) 塩分/ 0.6 (g)

料理ジャンル： **和食** ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 5 分 /1人分



材料	分量 g	目安
卵	60	M玉 1 個
水	45	大さじ 3
めんつゆ (ストレート)	9	大さじ ½

作 り 方

*下準備・ポイント

- ① コーヒーカップに水を入れて、卵を割り入れ、卵の上に水がかぶっていることを確かめる。(足りないときは水を大さじ1 追加する)
- ② 電子レンジ ふんわりラップ 600W 約1分加熱。
- ③ 湯を捨て、卵を器に移してめんつゆをかける。

料理名：野菜炒め

エネルギー/ 624 (kcal) たんぱく質/ 17.7 (g) 塩分/ 2.0 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 20 分 / 2人分

材料	分量 g	目安
豚ばら肉	100	
焼肉のたれ	10	小さじ2弱
キャベツ	100	1枚
にんじん	50	小½本
玉ねぎ	100	½個
もやし	100	½パック
調味料		
しょうゆ	6	小さじ1
ごま油	4	小さじ1
鶏がらスープの素	3	小さじ1
こしょう		少々

作 り 方

* 下準備・ポイント

- ①豚肉は5cm長さに切り、焼肉のタレをからめて5分おく。キャベツは軸を除いて3cm角に切る。にんじんは細切りにし、玉ねぎは繊維に垂直に5mm幅に切る。もやしは洗って水を切る。
- ②耐熱皿に豚肉を入れ、その上に①の野菜をざっと混ぜたものを並べる。
- ③電子レンジ ふんわりラップ 600W 4分加熱。
- ④調味料を加えて全体を混ぜる。
- ⑤電子レンジ ラップなし 600W 2分加熱。

料理名：がめ煮 (福岡郷土料理)

エネルギー/ 395 (kcal) たんぱく質/ 20.7 (g) 塩分/ 2.3 (g)

料理ジャンル： **和食** ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 25 分 / 2人分



材料	分量 g	目安
鶏もも肉	200	
れんこん	100	½節
ごぼう	50	¼本
にんじん	100	小1本
生しいたけ	30	2枚
こんにゃく	50	½枚
調味料		
しょうゆ	27	大きじ1½
みりん	27	大きじ1½
ごま油	6	大きじ½
砂糖	4.5	大きじ½

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②れんこん、ごぼうは一口大の乱切りにし、水につける。
にんじんは小さめの乱切りにし、しいたけは石づきを除いて4等分に切る。こんにゃくは味が浸み込みやすいようにスプーンでちぎる。
- ③耐熱ボウルに①と調味料を入れ、もみ込む。
電子レンジ ふんわりラップ 600W 2分加熱。
- ④③を取り出して混ぜ、②を加える。
電子レンジ ふんわりラップ 600W 3分加熱。
- ⑤上下を返し、電子レンジ ラップなし 600W 3分加熱。

*いんげんまたはきぬさやで彩りを添えるとよい。

料理名：ラタトゥイユ

エネルギー/ 153 (kcal) たんぱく質/ 3.2 (g) 塩分/ 2.1 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 25 分 /2人分



材料	分量 g	目安
なす	140	2 本
ズッキーニ	150	1 本
玉ねぎ	100	½個
トマト	150	1 個
にんにく	10	1 かけ
調味料		
オリーブオイル	18	大さじ 1 ½
塩	3	小さじ½
豚コンソメの素	1.5	小さじ½
こしょう		少々

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①なすはへたを落とし、ズッキーニ、玉ねぎとともに 2 cm角に切る。
トマトはへたを除き、2 cm角に切る。にんにくは薄切りにする。
- ②耐熱ボウルになす、ズッキーニ、玉ねぎ、にんにく、調味料を入れ、
電子レンジ ふんわりラップ 600W 6分加熱。
- ③②を取り出して混ぜ、トマトを加える。
電子レンジ ラップなし 600W 4分加熱。

料理名：豆乳かぼちゃスープ

エネルギー/ 79 (kcal) たんぱく質/ 4.3 (g) 塩分/ 0.6 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ **洋食** ・ 中華 ・

時間/量： 15 分 /1人分



材料	分量 g	目安
かぼちゃ	80	
水	30	大きじ2
無調整豆乳	80	2/5カップ
おろしにんにく	2	
塩	少々	
粗びき黒こしょう	少々	
ドライパセリ	お好みで	

作 り 方	*下準備・ポイント
<p>①かぼちゃは乱切りにし、耐熱容器に入れる。 電子レンジ ラップあり 600W 1分30秒加熱。 柔らかくなるまで加熱し、皮を取る。</p> <p>②フォークなどでなめらかになるまでつぶし、分量の水を加えてペースト状にする。豆乳、にんにく、塩を加えて混ぜる。</p> <p>③電子レンジ ラップあり 600W 1分～2分加熱。 一度取り出し、混ぜ合わせ、さらに電子レンジで30秒加熱。</p> <p>④粗びきこしょうを振る。</p>	<p>*さつまいもでもおいしく出来る。</p> <p>*マッシャーやハンドブレンダーなどでつぶすとなめらかになっておいしくできあがる。</p>

料理名：だぶ（福岡郷土料理）

エネルギー/ 99 (kcal) たんぱく質/ 5.0 (g) 塩分/ 1.1 (g)

料理ジャンル：和食 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 30 分 / 2人分

材料	分量 g	目安
にんじん	25	小¼本
ごぼう	20	1/10本
里芋	60	1 個
厚揚げ	50	½枚
こんにゃく	50	½枚
だし汁	300	
調味料		
しょうゆ	12	小さじ 2
みりん	9	大きじ½
かたくり粉	4.5	大きじ½
三つ葉	適量	
おろししょうが	5	小さじ 1

作 り 方	*下準備・ポイント
①干しいたけは水に戻して石づきを取り、細切りにする。 ごぼうはささがきにする。	*とろみをムラなくつけるには、だし汁は熱いものを使用すると良い。
②ほかの食材は角切りにし、大きさをそろえる。	
③耐熱ボウルに①②を入れる。調味料にかたくり粉を加え、だし汁と合わせたものを注ぎ入れる。 電子レンジ ふんわりラップ 600W 5分加熱。	
④一度よく混ぜ合わせ、さらに ふんわりラップ 600W 5分加熱。	

料理名：蒸し雑煮 (福岡郷土料理)

エネルギー/ 203 (kcal) たんぱく質/ 9.6 (g) 塩分/ 1.1 (g)

料理ジャンル： **和食** ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 20 分 / 2人分

	材料	分量 g	目安
	大根	20	
	丸もち	80	2 個
	鶏もも肉	20	
	にんじん	20	小½本
	生しいたけ	15	1 枚
	三つ葉	10	
	卵	60	M玉 1 個
	だし汁	150	¾カップ
	調味料		
	しょうゆ	6	小さじ 1
みりん	6	小さじ 1	
塩	1	小さじ½	

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①ボウルに卵とだし汁を入れて溶きほぐし、一度こす。
調味料を加える。
- ②大根、にんじんは0.5cm位の輪切り、生しいたけは十字に4等分、
三つ葉は2cm幅に切る。
- ③茶碗蒸しの容器に、もちがくっつかないように、一番下で大根を入れ
もち、鶏肉、にんじん、しいたけの順にのせる。
電子レンジ ラップあり 600W 30秒加熱。
- ④①を注ぎ入れる。
電子レンジ ラップあり 200W 5～6分加熱。
- ⑤三つ葉を添える。

*蒸し雑煮とは、福岡県の中央部「筑前朝倉地域」に伝わる、蒸して作る雑煮。

料理名：マシュマロレアチーズ

エネルギー/ 111 (kcal) たんぱく質/ 2.4 (g) 塩分/0.2 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 75 分 /8人分



材料	分量 g	目安
クリームチーズ	200	1パック
マシュマロ	50	
牛乳	30	大きじ2
季節のフルーツ	180	

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①クリームチーズは室温に戻しておく。
- ②季節のフルーツ80gは飾り用に取りわける。
残りの100gは食べやすい大きさに切り、8等分する。
- ③耐熱皿にマシュマロと牛乳を入れる。
電子レンジ ラップあり 600W 1分加熱。
- ④③にクリームチーズを入れよく混ぜてなめらかにする。
- ⑤グラスに、8等分に分けたフルーツを入れ、④を流し入れて冷蔵庫で
1時間以上冷やす。
- ⑥固まったら、飾り用のフルーツをのせる。

料理名：抹茶のヨーグルト蒸しパン

エネルギー/ 125 (kcal) たんぱく質/ 2.9 (g) 塩分/ 0.1 (g)

料理ジャンル： **和食** ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 25 分 / 8人分



材料	分量 g	目安
ホットケーキミックス	100	
プレーンヨーグルト	100	½カップ
卵	60	M玉 1 個
サラダ油	12	大さじ 1
砂糖	40	大さじ 4
抹茶	2	小さじ 1
甘納豆	50	

作 り 方

* 下準備・ポイント

- ①抹茶は茶こしでふるっておく。
- ②ボウルにヨーグルトを入れて混ぜ、卵とサラダ油、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ④③の1/5量を取り分け、抹茶を混ぜて③に入れる。
(マーブル模様にするため、混ぜない)
- ⑤耐熱容器に④を流し入れ、甘納豆を上から散らす。
- ⑥電子レンジ ラップあり 600W 3分～5分加熱。
加熱後そのまま5分ほど蒸らす。
- ⑦容器からはずし、食べやすい大きさに切る。

料理名：抹茶トリュフ

エネルギー/ 84 (kcal) たんぱく質/ 1.7 (g) 塩分/ 0.0 (g)

料理ジャンル： 和食 ・ 洋食 ・ 中華 ・

時間/量： 80 分 / 8人分



材料	分量 g	目安
生クリーム	50	¼カップ
ホワイトチョコ	100	
抹茶	12	大さじ2

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①ホワイトチョコを刻む。
- ②耐熱ボウルに①と生クリームを入れ、分離しないよう様子を見ながら電子レンジ ふんわりラップ 600W 30～45秒加熱。
- ③②に抹茶大さじ1をふるい入れ、だまがなくなるまでよく混ぜる。
- ④マヨネーズ状になるまで混ぜながら冷まし、クッキングシートを敷いたお皿の上に、スプーンで一口大にすくって落とす。冷蔵庫で30分～1時間冷やす。
- ⑤バットに大さじ1の抹茶を入れ、④を手早く丸め入れ、転がすようにして抹茶をまぶし、冷蔵庫で冷やす。

*チョコは丸めずに四角のバットに流し、切り分けても良い。

*加熱過ぎないこと。加熱しすぎると、生クリームが分離します。

料理名：濃厚チョコレートケーキ

エネルギー/ 204 (kcal) たんぱく質/ 3.2 (g) 塩分/ 0.3(g)

料理ジャンル： 和食 ・ **洋食** ・ 中華 ・

時間/量： 20 分 / 8人分



材料	分量 g	目安
砂糖	70	
バター	70	
卵	120	M玉 2 個
ホットケーキミックス	50	½カップ
ココアパウダー	30	大さじ 5
飾り		
生クリーム	100	½カップ
砂糖	10	大さじ 1
サラダ油	適量	

作 り 方

*下準備・ポイント

- ①耐熱容器にバターを入れ、電子レンジ ラップあり 600W 1分加熱。
- ②①に砂糖を加え、しっかり混ぜる。
- ③卵を加え、よく混ぜる。
- ④ホットケーキミックスとココアパウダーを合わせ、③に入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤耐熱容器の内側にサラダ油を薄く塗り、④を流し入れ、容器を上から3～4回落として空気を抜き、表面を平らにする。
- ⑥電子レンジ ふんわりラップ 600W 3分加熱。
- ⑦そのまま粗熱が取れるまで置き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑧生クリームに砂糖を加え、好みの固さに泡立て、ケーキに添える。

- *粉糖をかけてもおいしい。
- *クルミを入れてもOK!