

里芋と豚バラ肉の甘辛煮 (2人前)

五泉市をはじめ旬をむかえる里芋と地元ブランド豚バラ肉を使った
簡単おいしいレシピ!

【材料】

里芋 2 個 <small>(小ぶりなものであれば 4 個)</small>	
豚バラ肉 100g	
醤油 大さじ 2	
酒 大さじ 3	水 大さじ 2
砂糖 大さじ 2	ほんだし 小さじ 1
みりん 大さじ 2	刻んだ青ネギ 適量



【作り方】

- 1、里芋の皮を剥き、お酢をいれた水にしばらくさらす ※大きいものは半分にカット
- 2、豚バラ肉を5センチ幅にカット
- 3、耐熱容器に全て入れてふんわりラップしレンジ 600 ワットで5分加熱
- 4、軽く混ぜ合わせラップなしで 2 分加熱
- 5、よく混ぜ5分ほど放置し、刻んだ青ネギを適量ちらして完成

ワンポイント



煮物はあわてず!!

煮物は、時間がたてばたつほど味がしみ込みます。
お腹が減っても、ちょっと待てばより美味しくなり
ますよ!



魚とヒラタケのヘルシーレンジ蒸 (2人前)

村上市で最盛期をむかえるサケとヒラタケを使った
ヘルシーレンジ蒸!

【材料】

生シャケ 切り身 1 枚	
人参 1 / 2 本	
玉ねぎ 1 / 2 個	
ヒラタケ 1 パック	
塩こしょう . . . 少々 (少し強めに)	バター 10 グラム
酒 小さじ 2	輪切りレモン (あれば)



【作り方】

- 1、縦半分にカットした人参と玉ねぎを薄くスライスし、
ヒラタケをちぎって耐熱容器に入れ混ぜ合わせる
- 2、蓋を閉め(空気弁は開けておく)レンジ 600 ワット 3 分加熱
※加熱中に出てきた水分は加熱後捨てておく
- 3、その上から皮面を上にしてシャケを乗せ、バターをのせる
- 4、ふんわりラップしてレンジ 600 ワット 5 分加熱し、輪切りレモンを乗せて完成
※大きいものは半分にカット

ワンポイント



レンジでチン ばっかいいね!!

レンジ料理の真ずいは“簡単ばっかうんめえ!”です。
具材を入れてチンするだけで、いままで作ったこと
のないような料理が、簡単にできちゃいます!

