

時短でお手軽!

旬食材で

レンジチン

おかず

料理研究家・ラク家事アドバイザー

島本美由紀

身近な食材で手軽に作れるレシピを提案。  
NHK『あさイチ』『日本テレビ』『ヒルナン  
デス!』などに出演し、TVや雑誌を中心  
に多方面で活躍。著書は80冊を超える。



電子レンジを活用したお手軽レシピの第3回。  
旬の食材、きのこをたっぷりいただけるレシピを  
島本美由紀さんにご指南いただきます。

第3回  
テーマ食材

きのこ



秋に旬を迎えるきのこ。食物繊維が多くミネラル豊富な  
ので、毎日の食卓でたっぷりいただきたいですね。レンジ  
で作れるなめたけ、具材たっぷりの汁物をご紹介します。

電子レンジの温度は600Wで、500Wの場合は時間を1.2倍にして加熱を。  
※お使いの電子レンジの機種により加熱具合に誤差が生じるため、必要に応じて加熱時間を調整してください。

市販品より減塩でヘルシー

## 自家製なめたけ

材料(作りやすい分量)

しめじ……………100g  
えのき……………100g  
しいたけ……………100g

【A】

醤油……………大さじ2  
砂糖……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ2  
顆粒和風だし  
……………小さじ2/3

作り方

- ① しめじは根元を切ってほぐし、えのきは根元を切り長さを4等分に切ってほぐす。しいたけは軸を取って薄切りにする。
- ② 耐熱容器に①と【A】を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
- ③ ひと混ぜして、粗熱が取れるまでしばらく置く。

冷蔵庫での保存期間 ▶ 約5日間



ここがコツ!

しいたけの軸にも  
うまみがあるので、  
手で裂いて加える。

具たくさん汁物もレンジで簡単

## 鶏とたっぷりきのこのみぞれ汁

材料(2人分)

鶏もも肉……………100g  
まいたけ……………50g  
えのき……………50g  
なめこ……………50g  
大根おろし(水けを切る)  
……………大さじ4  
万能ネギ(小口切り)  
……………適量

【A】

水……………300ml  
めんつゆ(3倍濃縮)  
……………大さじ2

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、まいたけ、えのき、なめこは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①と【A】を入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで7分加熱する。
- ③ 器に盛り、大根おろしを乗せて万能ネギを飾る。

ここがコツ!

大根は皮にも栄養が  
あるので、皮ごとする。

