

ジュニアクッキング Vol.3

毎月19日は
食育の日

今回は、火を使わずに電子レンジで作れる料理を紹介します。

食べ物や飲み物をあたためる時に使う電子レンジは、火を使わずに野菜や肉などを茹でたり、煮たりすることが出来るため、手軽に料理を作れます。電子レンジを使って調理をする時には、ワット数や食品の量によって加熱時間がかわるので、様子を見ながら調整すると失敗が少なくなります。

安全に気をつけながら、お子さん自身や家族の食事づくりにチャレンジしてみてください。お子さんの様子を見ながら、包丁ではなく、キッチンバサミを使用したり、出来ることから挑戦させてみてください。

身支度を整えて、手をきれいに洗ってから、始めよう！



🌸電子レンジで作る ナポリタン🌸

【用意するもの】

- ・電子レンジ
- ・耐熱容器
- ・包丁・まな板
- ・菜箸
- ・ザル

【材料】（1人分）

スパゲッティ	80g
（茹で時間5分のもの）	
水	200cc
玉ねぎ	1/4個（50g）
ピーマン	1個（30g）
ソーセージ	2本
オリーブオイル	小さじ1
ケチャップ	大さじ2杯
コンソメ	小さじ1/2
バター	10g

①材料を切る

玉ねぎは皮をむいて薄切り、ピーマンは千切り、ソーセージは斜め切りにする。

②容器に材料を入れる

耐熱容器に半分に折ったスパゲッティをX字になるように入れ、水とオリーブオイル、切った材料を入れる。

③レンジで加熱する

スパゲッティをなじませてから、ラップをせずに電子レンジで500Wで7分30秒加熱する。

④汁を捨てる ※やけどに注意！

加熱が終わったら、スパゲッティがバラバラになるように菜箸で混ぜ、ザルにあげて汁を捨てる。

⑤しっかり混ぜる

容器に戻し、調味料を入れてよく混ぜてから、皿に盛り付ける。

★電子レンジを使うときの注意★

- ★加熱時間の目安（500Wの場合）は、スパゲッティが80gの時はパッケージ記載のゆで時間+2分30秒、100gは+3分です。材料の量やワット数により加熱時間がかわるので調整してください。
- ★アルミ箔や金属は避けて、耐熱容器や陶磁器を使います。
- ★破裂する危険のある食材（殻付き卵、溶いてない卵、魚卵、切っていないソーセージなど）を加熱してはいけません。
- ★加熱後は容器も熱くなるので、やけどに注意しましょう。

