

電子レンジ の使い方

電子レンジはとても便利な調理器具ですが、使い方を間違えると加熱しすぎたり破裂して失敗してしまいます。電子レンジの特徴や仕組みなどを把握して、朝ごはんを作る味方にしましょう。

特 徴

1. マイクロ波を使って食材に含まれる水分子の摩擦熱で加熱します。水分の少ない野菜を加熱する時は、水をくぐらして加熱しましょう。
2. マイクロ波は角や尖った部分に集中するので、輪切りより乱切りの方が早く加熱されます。
3. 例外を除き、食材は上部から加熱されるので、固い物を上に置きます。
(例：ほうれん草は葉を下に、茎の部分を上におく)
4. マイクロ波は塩と油に集中しやすいので注意しましょう。生魚に焦げ目をつける時は、途中で取り出して後半に塩をして仕上げるといいです。
5. 皮がついている食材は膨張して破裂します。加熱前に切れ目を入れましょう。ゆで卵や殻付きの卵の加熱は危険なのでできません。また、液体を加熱しすぎると突沸する時があるので加熱しすぎに注意しましょう。

電子レンジに使用できない食器や食材によってはラップをしないで温める場合があります。機種によって違うので電子レンジの取扱説明書をよく読んで、上手に使いこなしましょう！



具たくさんみそ汁のススメ!!

みそ汁は「朝の毒消し」と言われるほど、栄養満点の一品です。冷蔵庫に残っている野菜を使って、具たくさんみそ汁を食べましょう。

前の晩に材料を煮て朝はみそを入れるだけにすると朝が楽です！



パセリ・コーン・小口切りにしたねぎは、冷凍しておきましょう！

