

保育者からの
メッセージ



あたためるだけではもったいない！
使い方次第で調理時間がスピードアップ！！

平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和8年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課

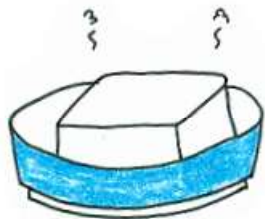


時間がないとき、料理に手間がかかるとき

電子レンジなら、ちょっとの時間でOK!

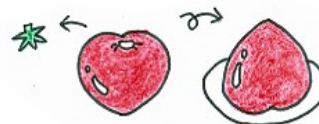
豆腐の水切り

豆腐は容器に入れ、そのままレンジで1丁(300g)につき約2分加熱。



トマトの皮をむく

トマトはへたを下にして容器にのせ、そのまま約1分加熱。皮が1ヶ所やぶれればOK。すぐに水にとり、皮をむく。



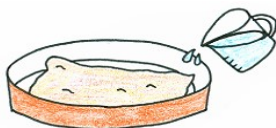
乾物をもどす

干しいたけ、ひじき、切干大根などは容器に入れ、10gに対して水150ccを加え、約3分加熱。加熱後、そのまま少しおくと、やわらかくなります。



油揚げの油抜き

油揚げは容器に入れ、ひたひたの水を加え、そのまま1~2分加熱。ザルにあげ、粗熱がとれたら水気をしぼる。



ホワイトソース

深めの容器に小麦粉とバターを20gずつ入れ、1分加熱し、よく混ぜる。冷たいままの牛乳200ccを少しずつ加えながらのぼす。最初1分加熱し、かき混ぜ、その後50秒加熱してかき混ぜることをとろみがつくまで2~3回繰り返す。



*** 600wの電子レンジを使用する場合の分量や時間設定になります。お使いのレンジによっては加熱時間に差が出る場合があります。電子レンジを使用する時は、レンジ対応の容器を使用しましょう。**