

保育者からの  
メッセージ



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



忙しい時のもう一品、  
すぐに食べたいもう一品、  
電子レンジなら、あっという間！



# 電子レンジでスピーディーに 調理しましょ!



## 肉じゃが

〈材料〉 一人 4 人分

豚こま肉	150g
じゃがいも	中 3 個
にんじん	中 1/2 本
たまねぎ	中 1 個
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1

〈作り方〉

- ① 豚こま肉、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。  
たまねぎはくし切りにする。
- ② 耐熱ボウルに野菜を入れ、ラップをかけ、600wで  
5 分加熱する。
- ③ 竹串をさして野菜がやわらかくなっていることを確認す  
る。
- ④ 豚こま肉、調味料、サラダ油を③に入れ、全体を混ぜ  
合わせる。ラップをかけ、600wで 5 分加熱する。
- ⑤ 取り出したら全体をよく混ぜ合わせ、ラップをしたまま  
15 分おく。

## 豆腐の炒り煮

〈材料〉 一人 4 人分

木綿豆腐	1 丁
ツナ缶	小 1 缶
にんじん	中 1/3 本
しいたけ	3 個
長ねぎ	10cm 位
みりん	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
塩	少々

〈作り方〉

- ① 豆腐はペーパータオルなどで包んで水気  
をきっておく。
- ② にんじん、しいたけはせん切り、長ねぎは  
小口切りにする。
- ③ 耐熱ボウルに豆腐以外の材料と調味料を  
加え混ぜる。
- ④ ラップをかけ、600wで 3~4 分加熱し、そ  
こに豆腐をくずしながら入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 再度ラップをかけ、600wで 4 分程度加熱  
する。

## バナナケーキ

〈材料〉 一人 1 人分 ※1 個分

バナナ(熟したもの)	2 本
卵(Mサイズ)	1 個
ホットケーキミックス	150g
サラダ油	大さじ 2

〈作り方〉

- ① バナナは皮をむいてフォークなどでつぶ  
す。
- ② 卵をボウルに割りほぐし、なめらかになっ  
たらサラダ油を加える。
- ③ ②に①をまぜ、ホットケーキミックスを加  
えてさっくり混ぜる。型に流し入れてふん  
わりとラップをかけ、600wで 3~4 分加  
熱する。
- ④ 粗熱がとれたら、型からはずして冷ます。

※レンジ対応のものまたは紙製のパウンド型を  
使用



※材料の重量や、お使いの電子レンジのワット数により、加熱時間に多少の差が出ることがあります。