

暑い・・・火を使いたくない。そんな時は

オーブンレンジが大活躍！



暑い夏はできるだけキッチンに立ちたくないですよね。そんな方にオーブンレンジの活用法をご紹介します！

夏が旬・トマトの下ごしらえ

夏に美味しいトマトですが、皮むきは結構手間がかかります。そこでレンジの登場。



トマトはヘタを下にし、おしりに十字の切れ目を入れて並べ、30秒(1個)ほど加熱。ツルツとむけますよ。

サワーに生搾りレモン

夏はサワーを飲まれる方も多いですよね。レモンやグレープフルーツなどの果汁を使う場合、ラップ無しで電子レンジに約30秒かけてから絞ると絞りやすく、多めに果汁がとれますよ～。



タンダーリーチキンで夏を乗り切る！

鶏モモ肉(一枚)を1口大に切り、ヨーグルト(大さじ1)・塩(小さじ1/2)・砂糖(小さじ1/2)・カレー粉(小さじ1)・すりおろし生姜(適量)を入れて、よく揉み込みます。クッキングシートに鶏肉をひろげ、電子レンジで5分加熱。できあがり！



スタミナの源・にんにくの下ごしらえ

にんにくの皮は、レンジで数秒加熱するとむき易くなります。また、約1分加熱すると「にんにく臭」がだいぶ減ります。



レンジで活躍する調理器具

「レンジでパスタ」



鍋でお湯を沸かす手間なく簡単にパスタがゆでられます。

【レンジパスタ・ルール】
パスタ100g+水500cc+塩小さじ1/2
レンジ加熱時間(500W):
パスタのゆで時間+5分

トマトとモッツァレラチーズの冷製パスタ

パスタがゆであがったらざるにあけ、水で洗ってから、水気を切ります。

トマトとモッツァレラチーズをまぜ、オリーブオイル・塩・ブラックペッパーで味付けし、バジルを飾って出来上がり。



「ルクエ スチーマー」



蒸し料理が手軽に美味しくできると人気の調理器。デザインもお洒落で、書店にはレシピ本も多数並んでいます。

「MEYER 電子レンジ圧力鍋」

なんと電子レンジで使える圧力鍋が登場！ 軽量・コンパクト、お手入れ簡単、火を使わないので安心です。



オーブンレンジの調子が悪い時も当店にご連絡を！

一成アフターサービス

電話：048-799-2443