



茄子のしょうがあえ

Eggplant with Ginger

クック膳で作る茄子は、油の量は少なくても色鮮やか。
茄子は食べたいけれど油が・・・と心配な方にお勧めの1品です。

茄子 2本
オリーブオイル 大さじ2
しょうがすりおろし 大さじ2
しょうゆ 大さじ2

1. 茄子を2cmの厚さに切る。
2. クック膳に1の茄子を入れ、オリーブオイルを加えて、茄子全体にオリーブオイルが付くように混ぜる。さらにしょうがすりおろしを加えて混ぜ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで4分加熱する。加熱後、しょうゆを加えて混ぜる。



にら炒め

Leek Saute

にらはカロチンを多く含む体にいい野菜の代表格です。
クック膳でよりおいしいにら炒めができます。

にら 1束
しょうゆ 大さじ1½
砂糖 大さじ½

1. にらを洗って水分を十分に切り、4cmに切る。
2. クック膳に1のにらを入れ、しょうゆ、砂糖を加えて混ぜ、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで2分加熱する。