

毎日暑い日が続いていて、食事の支度もなかなか大変ですね。こんな時はご飯と一緒に食べるひき肉料理を電子レンジで作り、モリモリ食べて、暑さを吹き飛ばしましょう！

鶏ひき肉、牛ひき肉、合いびき肉、豚ひき肉の4種類があり、丸める、詰める、そばろにするなど形も、味付けも自由自在の便利素材です。

今回はひき肉に夏野菜の代表でもあるトマトとピーマンを組み合わせた2品を紹介します。
一人暮らしの方は小分けにして冷凍しておくとも便利です！

*レンジで 夏野菜肉味噌丼

材量	作りやすい分量で
ひき肉（鶏もも）	200g
ピーマン	2個
トマト	中 1個
仙台味噌	大3
A 砂糖・酒	各大2
水・片栗粉	各大1



1. ピーマンは種とヘタをとり、粗みじんぎり、トマトはヘタをとり5ミリの角に切る。これを耐熱ボールに入れてふんわりラップをかけ電子レンジ500Wで2分間加熱する。（耐熱ボールはひき肉も入るので大き目の物が良い）
2. レンジから取り出し、1. にひき肉を加えよく混ぜ、ふんわりラップをかけ電子レンジ500Wで2分間加熱しさらによく混ぜる。
3. Aの調味料はよく混ぜておく。
4. 2. のボールにAの調味料をよ〜く混ぜ合わせラップなしで5分間加熱する。
5. 丼にご飯（150〜250g）を盛り付け、好みで温泉卵などをトッピングしても良い。

***この肉味噌は、つめたい素麺にのせてもいいですし、電子レンジで作った茄子のおひたしや、冷ややっこにのせても美味しいです。**
好みで豆板醤や、コチュジャンなど加えてもいいですね。

*レンジで ドライカレー

材量	作りやすい分量で
ひき肉（合いびき）	200g
玉ねぎ	中 1個
ピーマン	2個
トマト	中 1個
小麦粉	大1
ケチャップ	大4
カレー粉	大2
A 顆粒スープの素	小1
塩・コショウ	小 2/3 少々
水	大3

1. 玉ねぎ・ピーマン・トマトは粗みじん切りにして、耐熱ボールに入れラップをかけ電子レンジ500wで5分間加熱する。
2. レンジから耐熱ボールを取りだし、小麦粉をふり入れよく混ぜ、Aの調味料を加えてさらによく混ぜ、ふんわりラップをして、電子レンジ500wで3分間加熱する。
3. 2. の耐熱ボールにひき肉を加えてひき肉をほぐすように混ぜ合わせ、ラップなしで電子レンジ500Wで3分間加熱。もう一度ボールを取りだしよく混ぜて、更に、電子レンジ500Wで3分間加熱する。
4. 器にご飯（150〜250g）と3. を盛り付ける。



***食欲がない時でもカレー粉のスパイシーな香りで、食べられるものです！**

ご飯でもパスタでも、食が進みますし、食パンにのせてチーズをトッピングしてオーブントースターで焼いてもいいですよ。