

マグカップで
ハンバーグやエビチリが作れる！

『シニアひとり分のマグカップごはん』3/26発売！

料理が億劫になってきたシニアの方におすすめ！

「マグカップごはん」は、マグカップに材料と調味料を入れ、電子レンジでチンするだけで、あっという間においしい料理ができあがるアイデアレシピです。

鍋やフライパンを使わずに、肉のおかずも魚のおかずも、中華も洋食も作れます。なんと電子レンジでできる揚げ物レシピも収録！おかずと汁物を組み合わせれば、ほどよい分量でちゃんと栄養がとれる、一汁一菜の献立が完成です。調理時間が短縮できて、栄養面も心強いマグカップごはんのレシピを多数紹介した一冊です！

マグカップごはんの6つのメリット

- ①調理が簡単
- ②短時間でできる
- ③食材の栄養を逃さない
- ④火を使わないので安全
- ⑤片付けが楽
- ⑥持ち手があるので取り出しやすい



【一汁一菜の食卓からごちそうメニューまでレンジで簡単！】

おかずメニュー

■ハンバーグ

<レンチン前>



■エビチリ

<レンチン前>



■ゴーヤチャンプルー

<レンチン前>



汁物メニュー

■豚汁

<レンチン前>



■ラタトゥイユスープ

<レンチン前>



監修：村上祥子（むらかみ さちこ） プロフィール

料理研究家。管理栄養士。福岡女子大学客員教授。電子レンジ調理の研究を重ね、シニアのためのレシピや、糖尿病、生活習慣病予防のレシピなど、あらゆるジャンルの電子レンジ活用術を提案し、第一人者として活躍している。これまでに出版した著書は400冊以上。商品開発や講演会、料理教室など幅広い活動を行い人気を博している。

