

レンジで  
かんたん!

# スパイシー べにはるか

★下準備 作り方

▲べにはるかは洗い、皮ごと一口大の乱切りにし、水にさらす。

1. 耐熱皿に水気を切ったべにはるか、レーズンを並べ、ラム酒とメープルシロップをかける。

2. ラップをして電子レンジ(600w)で6~7分加熱する。竹串を刺してみてスッと刺さったらでき上がり。

材料(4人分)

べにはるか……………1本  
メープルシロップ…大さじ2  
レーズン……………大さじ1  
ラム酒……………大さじ1  
シナモンパウダー…少々



# ウーロン風味 焼きイモ

香りも  
抜群!

材料(2人分)

べにはるか……………1本  
ウーロン茶葉……………5g  
グラニュー糖…小さじ2



作り方

★下準備

▲べにはるかは、皮のままきれいに洗う。▲茶葉は100ccの熱湯で戻し、広げる。

▲オーブンは180℃に温めておく。

1. アルミホイルを大きめに切り、ひとまわり小さく切ったクッキングシートを乗せ、茶葉の半量を薄く広げる。

2. 1の上にべにはるかを乗せ、グラニュー糖と残りの茶葉をふりかけたら、クッキングシートをかけ、さらに上からアルミホイルでしっかり包む。

3. 温めておいたオーブンで50分焼き、取り出してから5分蒸らす。竹串がスッと刺されればでき上がり。茶葉ごとお召し上がりください。



# べにはるかと 鶏肉のピリ辛甘酢炒め

食卓の  
一品!



材料(2人分)

べにはるか……………1/2本  
ピーマン……………1個  
長ネギ……………1/4本  
しょうがみじん切り…1/2片分  
鶏もも肉……………1枚  
刻み赤唐辛子…1/2本分  
下味(酒・ゴマ油・片栗粉・  
香小さじ1、塩コショウ・少  
々)調味料(砂糖・酒・酢・  
香小さじ2、しょうゆ大さじ  
1、片栗粉小さじ1/2、水小  
さじ1)  
油……………適量

作り方

★下準備

▲べにはるかは皮ごと2cm角に切り、水にさらした後ざるにあげる。▲ピーマンは縦半分に切り、2cm角、長ネギは1cm長さに切る。▲鶏もも肉は2cm角に切り下味の材料をもみこむ。

1. べにはるかを170℃の油で3~4分揚げ、油を切る。  
2. フライパンに油を熱し、長ネギ、しょうが、赤唐辛子を炒める。香りがたったら、鶏もも肉を加えてしっかり炒める。  
3. 2に1のべにはるかとピーマンを加え軽く炒め、混ぜ合わせた調味料を加え、とろみがついたらでき上がり。