

バルメニュー

おうちでバルのような
気分が楽しめる
“レンジでタパス”
メニューのご紹介



目安時間 約4分

えびのマスタードあえ

【 材料 】 2人分

えび…4尾(80g)

A
- 白ワイン…小さじ2
- 塩…少々

片栗粉…小さじ1

B
- ウインナー(半分に切る)…2本
- ブロッコリー(小房に分ける)…120g
- マッシュルーム(半分に切る)…4個
- マヨネーズ…大さじ1
- 粒マスタード…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2/3
- 塩、こしょう…各適量

パルメザンチーズ…適量

※1人分も自動でできます。材料は全て半量にします。

えびのマスタードあえ

1 えびは殻をむいて背ワタを取り、半分に切ってから、**A** をもみこんで10~15分おく。

2 えびの水気を軽くふいて耐熱容器に入れ、片栗粉をまぶす。

3 2に **B** を加えて全体を混ぜ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。
メニュー → [9] レンジでタパス → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの [弱] に合わせる。
[手動でするときは：レンジ600W で約4分]

4 加熱後、お好みでパルメザンチーズをふる。

タパスって何?

タパスとは、スペイン語で小皿料理のこと。
[9]レンジでタパスを使って、レンジでサッと作れば、
楽しいおうちバルのはじまりです！



ポテトとキャベツのアンチョビあえ

【 材料 】 2人分

A
- じゃがいも(1.5cmの角切り)…1個
- アンチョビ(細かく刻む)…2枚
- にんにく(みじん切り)…小さじ1/2
- オリーブオイル…小さじ1

キャベツ(3cm角くらいに切る)…150g
塩…少々

※1人分も自動でできます。材料は全て半量にします。

1 耐熱容器に **A** を入れて混ぜ合わせ、キャベツを上にのせて塩をふる。

2 1にラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。
メニュー → [9] レンジでタパス → スタート
[手動でするときは：レンジ600W で約6分]

3 加熱後、全体を混ぜる。



ペペロンきのこ

【 材料 】 2人分
しめじ、エリンギ…合わせて200ｇ
にんにく(みじん切り)…小さじ1
赤とうがらし(輪切り)…適量
オリーブオイル…小さじ2
塩…小さじ1/4
※1人分も自動でできます。材料は全て半量にします。

1 しめじは小房に分け、エリンギはしめじと同じくらいの長さに切ったあと、縦に4等分に切る。

2 耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。
メニュー → [9] レンジでタパス → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの [弱] に合わせる。
[手動でするときは：レンジ600W で約3分]

3 加熱後、全体を混ぜる。



白身魚の白ワイン煮

【 材料 】 2人分
白身魚（たらなど）…2切れ（1切れ80ｇ）
白ワイン[a]…大さじ1
塩…1つまみ
A ハーブミックス…少々
A ブラックペッパー…少々
A にんにく（みじん切り）…1かけ
ミニトマト（へたを取り、切りこみを入れる）…4個
アスパラガス（根元の固い部分の皮をむき、4cm長さに切る）…2本
白ワイン[b]…大さじ1
レモン汁…小さじ2
オリーブオイル…大さじ1/2

※1人分も自動でできます。材料は全て半量にします。

白身魚の白ワイン煮

1 白身魚は1切れを3等分に切り、塩をふって白ワイン[a]をかけて10~15分おく。

2 1の水気をふき、**A**をまぶす。

3 耐熱容器に2を入れ、残りの材料を材料表の順に入れる。ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。
メニュー → [9] レンジでタパス → スタート
[手動でするときは：レンジ600Wで約5分]



鶏肉のトマト煮

【 材料 】 ２人分

鶏もも肉…大1/2枚（150ｇ）
パプリカ（黄）…50ｇ
ズッキーニ…70ｇ
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）
…1/3缶（130ｇ）
コンソメ（顆粒）…小さじ1
おろしにんにく…小さじ1/2
白ワイン…小さじ4
塩、こしょう…各適量
ローリエ…1枚

※1人分も自動でできます。材料は全て半量にします。

1 鶏肉は６等分に切り、パプリカは3cm 角に切る。ズッキーニは皮をしま模様になるようにむき、厚さ1cm の輪切りにする。

2 耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。
メニュー → [9] レンジでタパス → スタート
[手動でするときは：レンジ600W で約８分]

3 加熱後、全体を混ぜ合わせる。



目安時間 約6分

さつまいものクリームチーズあえ

【 材料 】 2人分

さつまいも…150g

A
- レーズン…10g
- 水…大さじ5
- 砂糖…20g
- 塩…少々
- レモン汁…大さじ1

クリームチーズ(1cm角に切る)…40g

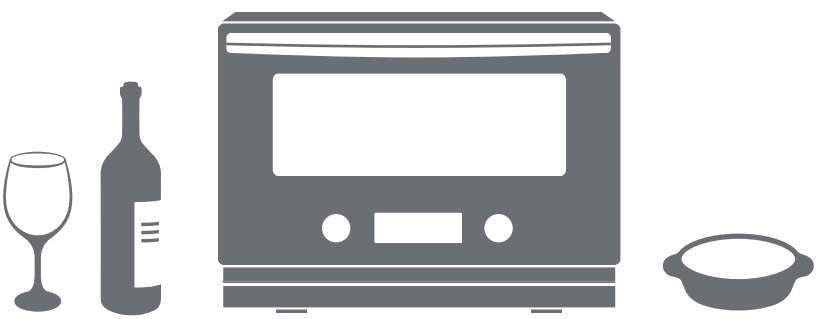
好みのナッツ(粗めに刻む)…少々

※1人分も自動でできます。材料は全て半量にします。

1 さつまいもは皮つきのまま1.5cmの角切りにし、水に5分程度さらす。

2 耐熱容器に水気をきった1とAを入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。
メニュー → [9] レンジでタパス → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの [強] に合わせる。
[手動でするときは：レンジ600Wで約6分]

3 加熱後、全体を混ぜ合わせる。粗熱が取れれば冷蔵室に入れて冷やし、味をなじませる。食べる直前にクリームチーズとナッツを加えて軽くあえる。



RE-TD186 バルメニューレシピ集 _25L_①