

# 簡単・手間いらず レシピ



**宣言**  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)

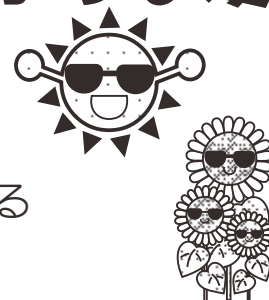


Seedlir 2017 8月号

Copyright © 2017 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

## 暑さで 料理がおっくうになりがちな夏

「台所に長く立ちたくない！」  
「なるべく手間を省きたい」  
「火を使うと余計に暑くなる」など  
そんな時にぴったりの短時間でできる  
お手軽なレシピをご紹介します。



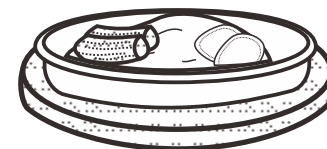
## 火を使わない 部屋が暑くならない

### ◆◆◆レンジでできる蒸し鶏◆◆◆

サラダにのせたり、そのままでもおいしい!

#### <材料:2人分>

鶏むね肉……………1枚(約200g)  
酒……………大さじ1  
ねぎ(青い部分)… 1本分  
生姜……………薄切り2枚



#### <作り方>

- ①鶏肉は、皮をフォークなどで刺して穴をあける。
- ②耐熱皿に皮を下にして置き、酒を振りかける。  
適当な長さに切ったねぎと生姜を肉の上のにせる。
- ③ラップをかけて500wのレンジで4分弱加熱し、  
裏返してさらに2分半加熱する。
- ④ラップをかけたまま、あら熱がとれるまで蒸らす。

～火を使わない～

## ◆◆◆◆コンソメスープのもと◆◆◆◆

作って冷蔵しておけば、食べたい時にお湯を注ぐだけ!

### ＜材料：4食分＞

たまねぎ…1/2個  
にんじん…1/2本  
ピーマン…2個

◎顆粒コンソメ……大さじ1と1/2  
◎醤油……小さじ1と1/2  
◎ブラックペッパー…少々



### ＜作り方＞

- ①たまねぎは薄切りにする。耐熱容器に入れて、ふわりとラップをかけ、500wのレンジで6分加熱し、たまねぎから出た水分と◎を混ぜ合わせる。
- ②にんじんはみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、500wのレンジで4分加熱する。
- ③ピーマンはみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、500wのレンジで2分加熱する。
- ④①に②、③を混ぜ合わせる。

☆カップなどに、④の1/4量を入れて、お湯を注げばスープのできあがり。



料理が苦手な方でも簡単・安全!

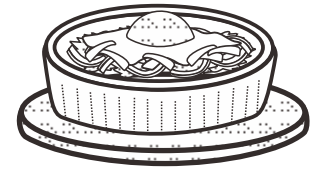
## ✂️包丁&まな板を使わない

### ◆たまねぎと鮭フレークのチーズ焼き◆

たまねぎはスライサーで簡単に薄切りにできます!

### ＜材料：2人分＞

たまねぎ……………1個  
鮭フレーク(瓶)…大さじ3  
マヨネーズ…………大さじ4  
ピザ用チーズ……適量  
たまご……………2個



### ＜作り方＞

- ①たまねぎはスライサーで薄切りにする。耐熱容器に入れてふわりとラップをかけ、500wのレンジで4～5分加熱する。加熱後は、ざるに上げて水気を切る。
- ②ボウルに①と鮭フレーク、マヨネーズを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に②を平らに入れ、真ん中にくぼみを作る。くぼみにたまごを割り入れたら、たまごを囲むように、チーズを適量散らす。
- ④③をオーブンやトースターでチーズに焦げ目が付くまで焼く。

～包丁・まな板を使わない～

## ◆◆漬けるだけ！コールスローサラダ◆◆

面倒な千切りはカット野菜で時短に！

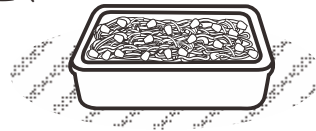
### ＜材料：2人分＞

千切りキャベツ……………1袋	◎酢……………大さじ4
(カット野菜)	◎砂糖…大さじ1と1/2
スイートコーン(缶)…適量	◎塩……………小さじ1/2

### ＜作り方＞

ボウルに材料を全て入れて混ぜ合わせ、保存容器に入れて漬ける。

☆冷蔵庫に1時間以上置くと全体に味がなじみます。



## ◆◆◆◆炒りこんにゃく◆◆◆◆

こんにゃくはちぎると味がからみやすくなります。

### ＜材料：2人分＞

こんにゃく……………1枚(250g)
ごま油……………大さじ1
◎醤油……………大さじ1と1/2
◎みりん……………大さじ1
◎唐辛子(輪切り)…少々(お好みで)



### ＜作り方＞

- ①こんにゃくは手やスプーンなどで食べやすい大きさにちぎり、お湯を沸かした鍋で3分程度茹でたら、ざるに上げて水気を切る。
- ②フライパンに①を入れて、中火で乾煎りする。
- ③②にごま油を加え、全体に油がまわったら◎を入れ、煮汁が少なくなるまで炒める。

洗い物が減って時短に♪

## フライパンひとつでできる

## ◆◆◆◆ワンパン和風パスタ◆◆◆◆

パスタを別の鍋で茹でる手間をカット！

### ＜材料：2人分＞

パスタ……………200g	◎醤油……………大さじ2
パプリカ…1/2個	◎みりん……………大さじ1
えのき……………1/4袋	◎顆粒だし……………小さじ1/2
ベーコン…2枚	◎一味唐辛子…お好みで
大葉……………2～4枚	生姜(チューブ)……………1.5cm
青ねぎ……………お好みで	ニンニク(チューブ)…1.5cm
水……………600ml	
ごま油……………適量	



### ＜作り方＞

- ①パプリカは薄切りに、えのき、ベーコンは食べやすい大きさに、大葉は細切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して生姜とニンニクを加え、パプリカ、えのき、ベーコンを入れ、軽く火が通る程度に炒める。
- ③同じフライパンに水を加え、沸騰させる。
- ④◎を加え、パスタを半分に折って入れる。
- ⑤パスタの表示時間通りに茹で、茹で加減を確認して足りなければ水を足す。
- ⑥お皿に盛り付けて、青ねぎ・大葉を散らす。

～フライパンひとつでできる～

# ◆◆◆◆ 簡単トマトパエリア ◆◆◆◆

家庭にある材料で手軽にうま味たっぷり!

## <材料:2人分>

米……………2合	オリーブオイル……………適量
ピーマン……………2個	塩コショウ……………適量
たまねぎ……………1/2個	顆粒コンソメ… 大さじ2
シーフードミックス… 200g	水……………適量
カットトマト(缶)…… 200g	レモン汁……………少々
ピザ用チーズ……………適量	
生姜(チューブ)……………2cm	
ニンニク(チューブ)…… 2cm	



## <作り方>

- ①米は洗って30分以上浸水する。
- ②ピーマンは5mmくらいの細切りにし、たまねぎはくし切りにする。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルと生姜、ニンニクを入れる。
- ④②を入れ、塩コショウを加えて、中火でしんなりするまで炒める。
- ⑤シーフードミックスを入れ、中火で軽く炒める。
- ⑥浸水させた米とカットトマトをフライパンに入れて、上から具材が浸る程度に水を入れる。
- ⑦コンソメを入れて全体をかき混ぜ、蓋をして弱火で15分程加熱する。
- ⑧15分たったら蓋を開け、中火にして水気を飛ばす。
- ⑨チーズを上からかけて、再度蓋をして30秒置き、最後にレモン汁を全体に振りかける。

# ☆もう一品欲しい時やお弁当にも☆ 作り置き簡単レシピ

## ◆◆◆◆ レンコンの昆布和え ◆◆◆◆

### <材料:保存容器1個分>

レンコン……………180g	◎塩昆布……………2~3つまみ
	◎醤油……………大さじ1/2
	◎ごま油……………大さじ1/2

冷蔵保存5日間



## <作り方>

- ①レンコンは皮をむき、4~5mmの厚さに切り、酢水にさらす。
- ②水気を切ったレンコンを鍋で3~4分茹で、ざるに上げてあら熱を取る。
- ③ボウルで◎を混ぜ合わせ、②を和える。



## ◆◆◆◆ ピーマンのうま塩和え ◆◆◆◆

### <材料:保存容器1個分>

ピーマン……………8個	◎ごま油……………大さじ1	◎塩……………2~3つまみ
◎うま味調味料…小さじ1/2	◎ニンニク(チューブ)…3cm	◎いりごま…適量

冷蔵保存5日間

## <作り方>

- ①ピーマンはへたと種を取って、細切りにする。耐熱容器に入れてふわりとラップをかけ、500wのレンジで4分加熱する。
- ②ボウルに◎を混ぜ合わせる。
- ③①をざるに上げて水気を切り、熱いうちに②とよく和える。

