

真夏の調理はうんざり

住まいの快適レポート

火を使わず、パパッと作れるアイデアメニュー

暑い夏。キッチンでのご飯作りはつらいもの。火を使わずに作れる、栄養満点・時短メニューで、健康的な毎日をも！

夏バテ・熱中症予防に積極的にメニューに取り入れたい食材

疲労回復・スタミナアップにビタミンB群・ビタミンC

豚肉・鶏肉・うなぎ・ホタテ・マグロ・サバ・豆類・長芋など

発汗で失われやすいカリウム・水分補給に

トマト・ブロッコリー・アボカド・オクラ・切り干し大根など

炊飯器でほったらかしサバ缶ラクトウイユ

材料（2人分）

- トマト缶（200g）
- サバ缶水煮（1缶）
- ナス（1本）
- 黄パプリカ（1/2 個）
- スズキニ（1/2 本）
- ローリエ（1枚）
- すりおろしニンニク（1片）
- 白ワイン（大さじ2）
- 顆粒コンソメ（小さじ1）
- オリーブオイル（適量）

作り方

- 1 ナスとスズキニは約3cm 厚さの半月切り、黄パプリカは一口大の乱切りにする。
- 2 炊飯器にサバ缶（汁ごと）など材料すべてを入れて、早炊きモードで炊飯する。
- 3 器に盛り、オリーブオイルをかける。

切って、すって、のせるだけネバネバ五色丼

材料（2人分）

- 納豆（2パック）
- ネギトロ（100g）
- オクラ（2本）
- 長芋（適量）
- 卵黄（2個）
- ご飯（丼2杯分）
- めんつゆ（適量）

作り方

- 1 納豆をかきまぜ、長芋はすりおろしておく。オクラは小口切りにする。
- 2 丼にご飯を入れて、卵黄以外の具材を放射状に盛り付け、中央に卵黄を乗せて、めんつゆを全体にかける。

洗い物も最小限のレンジ調理豚バラもやしポン酢

材料（2人分）

- 豚バラ薄切り（150g）
- もやし（1袋）
- ポン酢・ゴマ油（適量）
- 万能ネギ（適宜）

作り方

- 1 耐熱皿にもやしを敷き詰め、豚バラ肉を重ねないように広げてのせる。
- 2 ふんわりとラップをかけて、電子レンジ（600W）で約5～6分、お肉に火が通るまで加熱する。仕上げにポン酢とゴマ油を回しかけ、万能ネギをちらす。

オススメ商品
カーポート SW

“風から暮らしを守る” 業界最高水準の耐風圧強度とシンプルな機能美を兼ね備えた、カーポート SW。



© 株式会社 LIXIL



© 株式会社 LIXIL

耐風圧強度46m/秒
相当で風の日も安心。

ファサード空間に
快適さとデザインを
提供します。

商品のお問合せは…



笹野工務店

〒611-0043 宇治伊勢田町遊田12-101
TEL.0774-28-0170 FAX. 0774-20-4099
✉uji@sasano-ie.net