＼教えて／

みんなのうちのごはん

今月のテーマ

夏の時短レシピ

暑い夏、キッチンでの時間を短縮できる
パパっと美味しい時短レシピをご紹介♪

夏野菜いっぱいラタトゥイユ

Time 参考調理時間：約20分　Kcal 1人あたり：約218kcal

材料（4人分）

ナス…2本
ズッキーニ…1本
にんじん…1本
玉ねぎ…1個
かぼちゃ…1/4個
ピーマン…4個
パプリカ…1個
にんにく…1かけ
オリーブオイル…大さじ2
ホールトマト…1缶（400g）
コンソメ（顆粒）…大さじ1
塩こしょう…適量

作り方

❶野菜は食べやすい大きさに切る。
❷圧力鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを入れ、香りが立ってきたら野菜を入れかるく炒める。
❸②にホールトマト、コンソメを入れ、蓋をして2分間加圧する。
❹圧が下がったら、塩こしょうで味をととのえる。

可児市
さゆなおままさん
パスタや素麺、オムレツの具材に、スープカレー、ピザなど、いろいろなレシピに使えるので作り置きしておくと便利です。

これがおすすめ

co-op
イタリア産 完熟ホールトマト
400g（固形量240g）
本体価格 120円
税込価格 129円

鶏肉と玉ねぎのマヨネーズ焼き

Time 参考調理時間：約10分　Kcal 1人あたり：約232kcal

材料（4人分）

鶏モモ肉…2枚（約560g）
玉ねぎ…1個
サラダ油…大さじ1
マヨネーズ…大さじ2
豆板醤…小さじ1/2

作り方

❶鶏肉は筋を切るように浅く切り込みを入れ、3cm角に切る。玉ねぎは1cmのくし切りにする。
❷フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目を下に入れ、玉ねぎを加えて2分程度焼き、鶏を裏返し、蓋をしてさらに2分程度焼く。
❸鶏に火がとおったら、マヨネーズ、豆板醤を加え絡める。

これがおすすめ

産直若鶏モモ肉
凍 460g（2連パック）
本体価格 628円
税込価格 678円

可児市
元祖チャコちゃんさん
下準備をしておけば5分ででき上がります。
でき立てはもちろん、冷めてもごはんが進みます。

焼きサバご飯

Time 参考調理時間：約15分　Kcal 1人あたり：約472kcal

編集部より
フライパンに
co-op くっつかないホイルを
敷いて焼けば
後片づけも簡単に！

可児市
やまさん
サバだけ焼けばすぐにでき上がり。おいしいですよ！

材料（4人分）

骨取り塩サバ…2枚
ごはん…600g
昆布だし（顆粒）…5g
大葉…4枚
ごま…大さじ1

作り方

❶フライパンにクッキングシートをしき、水気をふきとった塩サバを皮目を下にして中火で5分程度焼き、裏返して蓋をし弱火で火がとおるまで焼く。
❷①の身をほぐし、炊きたてのごはんに、昆布だし、細かく切った大葉、ごまと一緒に混ぜあわせる。

クッキングシートの代わりに
これでもできます

co-op
くっつかないホイル
25cm×5m
本体価格 188円
税込価格 206円

レンチンカレー

Time 参考調理時間：約20分　Kcal 1人あたり：約466kcal

各務原市
春巻きさん
電子レンジに材料を入れて15分。とてもおいしいカレーができます。子ども達にも好評です！

材料（4人分）

豚バラ肉（薄切り）…300g
玉ねぎ…1個
じゃがいも…1個
にんじん…1本
ミニトマト…8個
カレールー…4かけ（約80g）
水…300ml

作り方

❶豚肉、野菜は食べやすい大きさに切る。
❷耐熱容器に野菜、ミニトマト、その上に豚肉をかぶせるように入れ、水を入れラップをし、600wで10分加熱する。
❸一度取り出し、アクをとりのぞき、カレールーを溶かし混ぜ、再びラップをし600wで3分加熱する。

これがおすすめ

co-op
コスモ直火焼 カレー・ルー（中辛）
170g
本体価格 290円
税込価格 313円