

鍋不要！洗い物激減！

ポリ袋に材料と調味料を入れてレンジでチンするだけ 蒸し鶏やチャーシューが拍子抜けするほど気楽にできる 新調理法「ポリ袋レンチン」のレシピ集発売

株式会社主婦の友社は5月31日(月)、『ポリ袋でレンチンおかず 電子レンジでこんなにおいしい！』(しらいのりこ著、定価1,518円)を発売いたします。

日々のごはん作りに疲れ果て、新しい調理家電器具購入を検討中の方、ちょっとまった！電子レンジをもっと有効活用できる、新しい調理方法を試してみたいはいかがでしょうか？耐熱ポリ袋を使った電子レンジ調理は手間なしなうえ肉や魚をしっとり仕上げてくれます。すきま時間で作れて洗い物も減らせるので、リモートワーク調理にもオススメです。

著者のしらいのりこさんが何度も試作を繰り返し「我が家のふだんのおかずにして申し分なし！」と思えるものを厳選紹介。「レンチン湯せん」をはじめ、主菜、副菜、ごはんものや野菜蒸しなど全88品。気楽に作れる、電子レンジ×ポリ袋レシピで、新しい料理の魅力を体感してください。

まずやってほしい「レンチン湯せん」で肉も魚もしっとりジューシーに

「レンチン湯せん」とは、ポリ袋に肉や魚の食材を入れ、ボウルに貼った水に沈めて電子レンジ加熱するもの。取り出したらそのまま15分放置し、余熱で熱を加えます。かたくなって失敗しがちな蒸し鶏も、ふっくら作ることができます。大人気の「サラダチキン」や表紙の「レンチンチャーシュー」も、同じ方法で作ります。暗記できるほど簡単なうえ少ない材料でできるため、次々試してみたくなる実験的な楽しさが◎。



定番おかずも袋1つで。回鍋肉やハンバーグも15分以内

いつものおかずもお手のもの。ポリ袋を使えば、フライパンもコンロまわりも汚すことなく作れます。

<回鍋肉>



ポリ袋に野菜、肉、調味料など必要な材料を入れます。耐熱ボウルを受け皿にして安定させる。



袋の口を手でしっかり持って、10回ほどフリフリ。



袋の口はしぼらずに、チン！



完成！

＜ポリ袋でハンバーグが作れるなんて！煮込みハンバーグ＞



袋の中で肉だねをこねる。



指で筋をつけて簡単に2等分に。



ソースの材料と一緒にチン。電子レンジで作ったとは思えないおいしさです。

電子レンジ調理でニーズの高い卵の加熱も、ポリ袋におまかせ

火を使わなくてすむため、夏の暑い時期に使用頻度が高まる電子レンジですが、なかでも人気の卵調理。本書では、ポリ袋を使って簡単に作れる、ふわふわいり卵がはいったチャーハンや鶏そぼろ丼のレシピも紹介しています。

＜焼豚チャーハン＞



卵をポリ袋に割り入れて2～3回もんでレンチン。



ごはん、調味料、具材を加えて再びチン！



3分加熱すれば、チャーハン完成！



しらいのりこ

料理研究家。夫・ジュンイチとともに、ごはん好きの、ごはん好きによる、ごはん好きのための炊飯系フードユニット「ごはん同盟」として活躍。「おかわりは世界を救う」の理念のもと、ワークショップや料理教室を通じて、日々ごはんをおいしく味わう方法を発信している。きょうの料理、オレンジページ、レタスクラブ、ダンチュウなど、TVや雑誌で活躍中。趣味は筋トレ、本書で紹介しているサラダチキンはおやつがわりに食べている。

『ポリ袋でレンチンおかず 電子レンジでこんなにおいしい！』

著者：しらいのりこ 定価：1,518円(税込)

B5変判、112ページ

発売日：2021年5月31日(月) 発売元：主婦の友社

ISBN 9784074484041