

冷蔵庫に余りがちな食材も、せいろで蒸して一気に消費！



冷蔵庫に残っている半端な食材も、せいろで蒸してしまいましょう。

鶏むね肉や豚こま肉、豆腐など、食材別にレシピをまとめています。

メインはもちろん、「あと一品ほしいな」と思ったときの副菜も豊富に掲載しているので、まとめて蒸して作りおきしておくとお便利です。

【目次】

はじめに／せいろの基本／せいろの使い方／蒸し時間目安表／この本の使い方

Part1 大人気！保存版 Best5 レシピ

Best 1 絶品！ 蒸しポッサム Best 2 鮭チーズタルタル Best 3 甘酢チキン Best 4 えび蒸し餃子
Best 5 ハンバーグ

Part2 主菜×副菜のパズル献立

(1 段目：主菜)

チーズタッカルビ／肉巻きキムチ／豚のしょうが蒸し／さばのねぎみそ蒸し／鮭のちゃんちゃん蒸し ほか

(2 段目：副菜)

蒸しオムレツ／ズッキーニとツナのカレーチーズ蒸し／蒸しレタスの塩昆布あえ ほか

Part3 余った食材を大量消費レシピ

(鶏むね肉) 鶏むね肉のみぞれ蒸し (豚こま肉) 豚こまとピーマンのオイスター蒸し (豆腐) 豆腐のとろとろ中華あん (卵) 豚ニラ玉／(にんじん) にんじんチヂミ／(大根) 豚と大根の重ね蒸し ほか

Part4 癒しのおつまみ&おやつ

(おつまみ) チーズフォンデュ／よだれ鶏 (おやつ) なめらか豆乳プリン／バナナ蒸しパン ほか
食材別さくいん

Column 万能つけダレ／朝昼夜のワンプレート／おすすめあえ衣／フミの暮らし／せいろ Q&A／
蒸したらおいしい意外なもの

著者 フミ

IT 企業に勤務する傍ら、「作業時間は 10 分以内」で栄養たっぷりのごはんが完成するせいろ料理の魅力に惹かれ、Instagram を開設。

「油を使わないヘルシーごはん」「作業 10 分でほったらかしの時短術」をテーマに、初心者でも取り組みやすいレシピや、忙しい人でも無理なく続けられる工夫、せいろ活用のアイデアを発信している。

せいろに出会ってから、料理が楽しくなり、体調や肌の調子が整っていくのを実感。自身の経験をきっかけに「もっと多くの人に、せいろの魅力を広めたい」という思いから、本書を執筆。初の著書となる。

Instagram @fumi_seiro_

【書誌情報】『いちばんおいしい！ 10分せいろレシピ』

定価 1760 円 (税込) ページ数 128 サイズ B5 判 ISBN 978-4-471-03425-2

【当りースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp