

下ごしらえから調理・保存まで！ これ1台で毎日の調理をラクに。

1台10役
スライサー スピナーセット **1,990円(税込)**



ご購入は
こちらから



1.スライサー



2.細千切り



3.太千切り



4.おろし器



5.ザル(水切り)



6.ボウル



7.保存容器



8.電子レンジ調理



9.サラダスピナー



10.調味料計量指ガード



およね

爆速レシピクリエイター/
レシピラボ主宰

公式Instagramはこちら ▶



「自炊ハードルを地の果てまで下げにいく」をモットーに、日々、ささっと作れてちゃんとおいしいレシピを発信中。

テレビ・雑誌・WEBなどのメディア出演に加え、企業とのレシピ開発やプロモーション企画でも活躍。SNS総フォロワーは40万人超(2025年6月時点)。

著書に『禁断の爆速ごはん ここまでやっちゃう100レシピ』『やったもの勝ち! およね式 手間どろぼうレシピ』があり、2冊連続で発売前重版を記録。2児の母として、リアルな視点を活かした発信が支持を集めている。

便利な調理アイテムは他にも!

1台5役 レンジでもオープンでも使えるシリコン鍋ザル付き



ザル・ボウル・レンジ加熱・蒸し・
オープン調理がこれ1台で!

999円(税込)

ご購入は
こちらから ▶



1台6役 レンジで焼き目が付くレンジグリル



電子レンジで、炒める・焼く・茹でる・
煮る・蒸す・炊くの1台6役!

4,990円(税込)

ご購入は
こちらから ▶



ニトリ公式Instagram
Please follow me !



ニトリのキッチン用品の
ご購入は、
お取り寄せでも
ニトリネットでも!



※イラスト・写真はイメージです。 258912表-10

ニトリ

SNS で、人気!

爆速レシピクリエイター
およねさん
考案



**1台10役スライサー
スピナーセットで**

**火を使わず完結!
爆速レンチンレシピ**



1台10役 スライサーセットで爆速調理！ 今日のおかず、あと一品。／



調理時間
10(約)分

あと一品にはこれ！ にんじんとじゃがいもの ツナきんぴら



【材料】(2-4人前)

じゃがいも(中):1個、にんじん:1/3本、
ツナ水煮缶:1缶、白炒りごま:適量

<調味料>

砂糖:小さじ2、醤油:小さじ2、酒:小さじ2、
みりん:小さじ1、ごま油:小さじ1

【手順】

- ① **太千切りスライサー**をセットして、ジャガイモ、にんじんを千切りにする。
- ② 調味料を加えて蓋をして、2分**レンジで加熱**する(600w)。
- ③ レンジから取り出し、そのまま**ボウル**にして、汁気を切ったツナと白炒りごまを和えて完成。



調理時間
15(約)分

お弁当にもぴったり！ なすとズッキーニの ジューシー肉巻き



【材料】(2人前)

豚バラ薄切り肉(25cm程度):8枚
なす:1本、ズッキーニ:1本、生姜:適量

<タレ>

砂糖:大さじ2、醤油:大さじ2、酒:大さじ1

【手順】

- ① **薄切りスライサー**をセットして、なす、ズッキーニをスライスする。
- ② 豚バラ肉になす、ズッキーニを4~5枚置ききくくると巻きつけ、これを8個作る。
- ③ タレの調味料を入れて蓋をして5分**レンジで加熱**する(600w)。5分経過したら蓋を外して1分30秒再加熱する。
- ④ **細千切りスライサー**を使った生姜を添えたら完成。



調理時間
10(約)分

やめられない！ 止まらない！ カレー風味コールスロー



【材料】(2-4人前)

キャベツ:1/4玉、にんじん:1/3玉、
コーン:40g、カニかま:3本、塩:小1/4

<調味料>

砂糖:小さじ1/2、カレー粉:小さじ1/2、
酢:小さじ1/2、マヨネーズ:大さじ2

【手順】

- ① 容器に**ザル**をセットし、**薄切りスライサー**でキャベツをスライスする。
- ② 容器の中に塩を入れ全体に混ぜ合わせ5分ほど置いたら**スピナー**をセットし水切りする。
- ③ 容器に落ちた水分を拭き取り、**ボウル**として食材を容器に移す。**太千切りスライサー**でにんじんを千切りにして加え、ほぐしたカニかまとコーンを加え、調味料を入れて和えたら完成。