

# 梅雨を乗り切る サッパリ・カンタンおかず

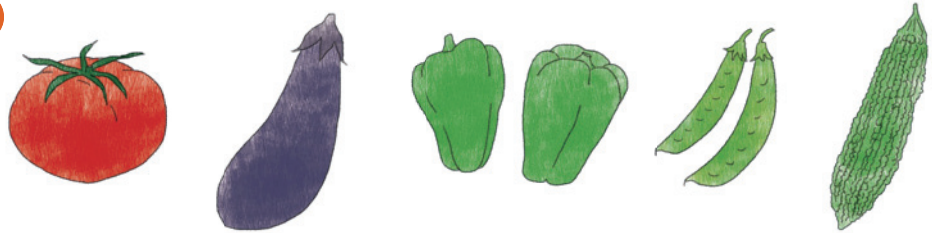
蒸し暑い季節、加熱料理はササッとすませたいもの。でもスタミナもつけたい初夏にはやっぱりお肉がほしい。こんな季節にぴったりな、カンタンに作れてサッパリ食べられる肉料理のレシピをご紹介します。

## 旬の食材カレンダー：初夏

### 初夏の野菜いろいろ

- ★トマト
- ★ナス
- ★ピーマン
- ★サヤエンドウ
- ★ゴーヤ など

色の濃い野菜がおいしい季節です！お肉との相性もぴったり！

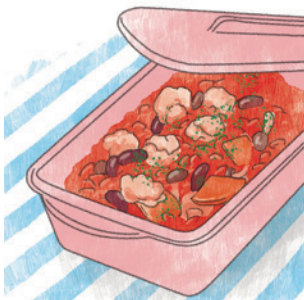


## 鶏肉のレンジトマト煮

トマトとチキンのさっぱりカンタンレシピ

### 材料(2人前)

- 鶏むね肉 ……1 / 2枚
- しめじ ……60g
- 玉ねぎ ……60g
- にんじん ……20g
- キドニービーンズ(缶詰) ……60g
- ガーリックパウダー ……少々
- オレガノ、バジル、タイム等 ……適宜
- 塩麹 ……小さじ2
- ホールトマト缶 ……200g



### 作り方

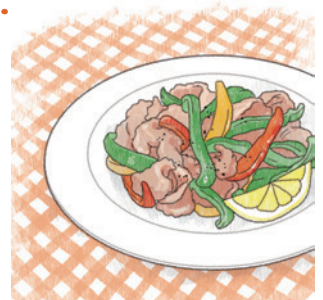
- ① 鶏むね肉は1~2cm角に切り、塩麹を塗って30分置く。しめじは石づきを取り3等分。玉ねぎは粗みじん、にんじんは薄くいちょう切りに。
- ② シリコンスチーマーに①の材料を入れて、調味料やハーブで味をととのえます。
- ③ スチーマーにふたをして500wで5分間レンジ加熱。いったん取り出してキドニービーンズを入れて全体を混ぜ、さらに3分程度加熱。鶏肉とにんじんに火が通っていればできあがり。

## ピーマンと豚肉の塩レモン炒め

夏らしいタン塩風炒めもの

### 材料(2人前)

- ピーマン ……4個
- パプリカ ……適宜
- 豚バラ肉 ……100g
- レモン汁 ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- オリーブオイル ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1 / 2
- コショウ ……少々



### 作り方

- ① ピーマンは種とヘタをとり5mmくらいの千切りに。色どりにパプリカを少し加えてもOK。
- ② 豚肉は3cm大に切り、塩と酒少々をふりかけてもんで、下味をつける。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉がややカリっとするまで炒め、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ④ 適宜、味付けをしたら酒を加えて炒め、レモン汁を入れてさっとあおる。最後にコショウをふってできあがり。

オススメ商品

サンヴァリエ<アレスタ>

簡単お手入れでいつもキレイなキッチン



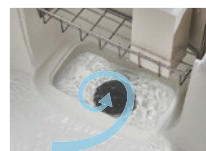
©株式会社LIXIL

お掃除しなくては！と意気込まなくても、気づいた時にサッと拭くだけ、流すだけでキレイになる。そんな希望をかなえてくれる<アレスタ>。レンジフードや排水口など、お掃除の悩みをスッキリ解決！



### 【よごれんフード】

高速回転するディスクが煙の中の油分を分離し、きれいな空気だけがレンジフード内部に入る構造。フード内部のお手入れがほとんど不要になります。



### 【くるりん排水口】

いつもどおりに水を使うだけで「うずの力」が、排水口の汚れを洗い流します。排水口が汚れにくくなるから、お手入れもラクラク！

商品のお問合せは…

旭ホームズ(株)

〒731-5101 広島県広島市佐伯区五月が丘2-8-26  
Tel: 082-941-1211 Fax: 082-941-1331