

# ぽんの手抜き料理術



ぽん



## はじめに

---

皆様、こんにちは。そして、はじめまして～♪

ここでは、早くて簡単で、仕事が忙しい人でも美味しいおかずが作れるレシピを紹介しようと思います。

でも、その前にちょっと身の上話を...

医療従事者、看護師をやっている私は、二交代勤務の上、急性期（手術期）の病棟で働いております。月の半分は夜勤で費やされ、夜間に救急搬送で入院する人や、手術後の患者さん、せん妄や認知症で暴れる患者さんの看護する日々で、睡眠不足と疲労で心身共にクタクタな毎日。それでも、急に休むことは出来ないのです、体調管理には十分に注意しなければなりません。

そんな毎日なので、家でゆっくりご飯を作って食べる、という事が物凄く難しい生活を送っておりました。夜勤明けで、へろへろな自分はバナナ一本かじって、風呂入って寝る、という事もしょっちゅうで、結果は言うまでもありませんね。体重は物凄い勢いで落ち、身体の調子を壊し、仕事に支障が出そうになりました。そうなると、心の方も健康ではなくなります。イライラし、気分は沈み、半分うつ状態に近い。そんな状態で疲れ果ててしまった私は、実家に避難する事にしました。そして、毎日母親の美味しいご飯を食べること一ヶ月。なんとか体調も戻り、心の元気も戻ってきたのでした。

そこで、気が付きました。どうしても不摂生になりがちな自分達こそ、ちゃんにご飯を食べて休息しなければ！と。

それでも、コンビニ弁当やカップ麺に頼りたくなる毎日です。良い物はないかとお店をプラプラしていると、ありました！

それが、「シリコンスチーマー」でした。前々から圧力鍋と共に興味があったのですが、買う機会が無かったので良い機会だと思って購入してみました。お値段も、そんなに高くないものがあります。因みに私は「シリコンスチーマーオーバル」を購入しました。理由は値段とデザインが可愛かったから！

そして、使ってみると、これがなかなか良い。火を使うと、どうしても火の傍を離れる事が出来ませんが、これなら電子レンジでチンしている間にお風呂にも入れるし、洗濯も出来る。そして何より、簡単に調理時間が短くて済みます。

そんな訳で、元気になった私。少しでも忙しい皆様の力になればと、レシピを公開する事にしました。

因みに、お料理なんてド素人ですから、分量なども適当です。味付けは各個人の好みもあると思いますので、作ってみて、調味料の加減をしてくださいね。

また、電子レンジのW数は**すべて500W**です！！（※ここに文章を記入してください。）





## キングサーモンと野菜蒸し（2人前）

---



### 【材料】

- ・サーモン...2切
- ・市販のカット野菜...一袋  
(あるいは、お好みの野菜として、キャベツ、人参、玉ねぎなど...)
- ・オリーブオイル...少々
- ・塩・コショウ...少々
- ・レモン汁かお醤油（お好みで）

### 【作り方】

- ①シリコンスチーマーの底にカット野菜を入れ、塩・コショウで下味を付けてから平らに敷き詰めます。
- ②上にサーモンを乗せ、オリーブオイルをたら〜りと、全体に回すようにかけます。
- ③電子レンジに入れて、5分～6分チン！
- ④最後にレモン汁か醤油で味を調べて完成！！

## オクラとアサリの酒蒸し（1人前）

---



### 【材料】

- ・ オクラ... 5～6本
- ・ 砂抜きしたアサリ
- ・ 日本酒... 少々
- ・ 醤油... 少々

### 【作り方】

- ①オクラのヘタを切り落とし、塩でもみもみ♪ 水で洗い流したらシリコンスチーマーにアサリと一緒に投入。
- ②お酒を入れて、電子レンジで3～4分チン！
- ③お醤油で味を調べて出来上がりです。オクラの代わりにキャベツを使っても美味しいですよ♪

## 鶏肉のトマトソース煮

---



### 【材料】

- ・ 鶏肉（唐揚げ用）...6～8個
- ・ ブロッコリー...一個
- ・ 市販のトマト煮ソース...一袋

### 【作り方】

- ①ブロッコリーを一口サイズに切る。この時、芯の部分は捨てず、薄くスライス（チンすると、柔らかくて美味しいですよ）する。
- ②シリコンスチーマーの中の中央に鶏肉を並べ、周りにブロッコリーを並べます。
- ③市販のトマト煮ソースをかける。
- ④電子レンジで12～13分チン！（鶏肉の火の通りが悪かったら、2分さらに過熱してくださいネ）

## 餃子と野菜をチン！

---



### 【材料】

- ・ 冷凍餃子...一袋
- ・ 市販のカット野菜...一袋  
(またはキャベツやニンジン、玉ねぎ、もやしなど...)
- ・ 鶏がらスープの素...固形なら一個、粉末タイプなら固形一個分量
- ・ 塩、コショウ...味が薄かったら、最後に足してください。
- ・ 水...50cc

### 【作り方】

- ①カットした野菜をシリコンスチーマーに平らになる様に敷き詰めます。
- ②上に餃子を、「これでもかっ！」というほどキッチリ敷き詰めます。この時、スチーマーの蓋が閉まる様に、野菜の量は調整してくださいね～。
- ③鶏がらスープを入れ、水を入れて電子レンジで6～7分チン！
- ④しばらく蓋をしたまま蒸らせば完成です☆ 食べる時、餃子と下の野菜をグチャグチャと混ぜて食べても美味しいですよ♪

## 大根とツナの簡単煮物（1～2人前）

---



### 【材料】

- ・大根...2分の1
- ・ツナ缶... 1缶
- ・うどんスープの素...一袋
- ・醤油...少々
- ・水... 50cc

### 【作り方】

- ①大根は皮を剥いて、1cm幅の半月切りにします。
- ②シリコンスチーマーに大根を並べたら、水50ccを入れて2～3分チンして、中にたまっている水を捨ててください。
- ③大根の上にツナを乗せ、うどんスープの素と醤油を入れて、7～8分チン！途中でかき混ぜながら、大根が軟らかくなるまで加熱してください。（因みに、私は結局合計15～16分は加熱しましたね～。多分、大根の大きさとかによって違ってくるんだと思います）また、少し時間を置くと、大根にきちんと味がしみ込みますよ。