

創刊7周年超特大号!
「疲れない暮らし方」総力特集です。

LDK

2020
7月号

Living Dining Kitchen

2020年5月28日発行(毎月28日発行)第8巻第7号通巻85号

テストする女性誌

定価 650円

小冊子
付録が
2冊!!

全品テスト済の
寒力派アイテム
全部入り!

付録1
地味にスゴい
日用品ベストブック

付録2
節約の便利帖



マネすれば
お金が貯まる!
アイデア集

マジで臭わない! 部屋干し洗剤 最強ランキング

消臭力の強い!
ジェルボールが
大健闘!

U1000円で優しく、艶出し!
「家族シャンプー」
No.1はダイアン

格安食材が美味しく大変身!!
業務スーパー
100~200円レシピ

安イイものも
賢い購入術も教えちゃおう!
掘り出しモノ
楽天通販
BEST

Nintendo Switchほか
豪華特大プレゼント♡

発見!!! ストレス溜めない新習慣

新しい 疲れない 暮らし方 大研究

伸び伸び
白髪はセルフで
十分キレイに
染まる!

頑張らずに
なくてOK!
毎日掃除は
ワイパー頼!!

献立は
3食「やらない」
3箇条でもう
考えない!!

創刊7周年記念♪ 料理も! 美容も! 掃除も!

ここにイライラ!
とにかく朝から晩まで
キッチンで3食作り
続けているのがイヤ!

炊飯器だけで家族分の料理が ほったらかせるからずっとキッチン

TSUKARENAI

疲

れない暮らし方大研究!

Part1

食編

KURASHI

これもアリ!

料理ごとに味付けが変えられる
アイラップも時短が叶う!

火は使うけど



炊飯器
レシピ

お肉ときのこのうま味がたっぷり!
中華おこわ風の絶品炊き込みご飯が完成!

豚ときのこの 中華プレート



もち米ナシ &
手間ナシなのに
デパ地下おこわ級の
美味しさ!



材料(2人分)
豚こま 150g ● しめじ 1/2パック(50g)
● エリンギ 1本(手でさく) ● 長ねぎ
1/2本 (ハサミで4cm幅に切る) ● A
米 2合(研く) ● Aししょうゆ、みりん、ご
ま油、鶏がらスープの素 各大さじ1

つくり方
1 炊飯ジャーにAを入れ、2合の線
まで水(分量外)を注いで混ぜる
2 その他の材料を全て入れて炊飯
する。食べるときは具材にポン酢を
好みでつける

Step 2 手でさいて炊飯器へ



Step 1 まずはハサミで十字にカット



軸の部分に切り込みを入れる
お肉も野菜も全てハサミで切れば洗いが激減! エリンギは十字カットしておくとも手さきやすくなる



素材のうま味も
栄養も逃さず
短時間で
味がしみしみ!

3 ジャがいもきんぴら

材料(2人分)
じゃがいも 1個(千切り) ● 人参 1/8本(千切り)20g ● しょうゆ 小さじ2 ● 砂糖 小さじ1 ● ごま油 小さじ1/2 ● 白ごま 小さじ1

つくり方
1 材料を入れ、袋の上から揉みこんで調味料をいきわたらせる
2 平らにならして口をしぼる



耐熱温度120℃のアイラップは、湯せん調理ができる便利なポリ袋。空気を抜いて口をしぼって加熱するから、食材が水にさらされることがなく、素材のうま味も栄養も逃がずに、短時間で味がよくしみ込む! 同時に湯せん調理することで味の異なるおかず3品が一緒に作れちゃうのに、美味しさも抜群なうたれしすぎず!

2 ブロccoliの海苔和え

材料(2人分)
ブロッコリー 1/3株(小房にわける)90g ● 味付け海苔 2袋(手でちぎる) ● しょうゆ 小さじ1/2

つくり方
1 材料を入れ、袋をフリフリして混ぜる
2 平らにならして口をしぼる



できるだけ空気を抜いて

1 鮭の照り焼き

材料(2人分)
鮭 大きめ2切れ ● しょうゆ 大さじ1 ● 砂糖 大さじ1/2 ● 片栗粉 小さじ1/2 ● 生姜 小さじ1/4

つくり方
1 材料を入れ、袋の上から揉みこんで調味料をいきわたらせる
2 重ならないよう平たく鮭を並べて口をしぼる



平たく鮭を並べて

アイラップ調理のコツ

Step 3 口は中心に寄せて鍋肌には触れない

Step 2 湯せんするときには鍋底に血を敷く

Step 1 空気を抜いて平らにし、袋の上のほうでしぼる

大きめの鍋で調理して!

袋が鍋肌に触れて溶けないよう余裕のある大きめの鍋に入れ、結び目を中心に寄せて加熱する

平らな耐熱皿を置けば袋が溶けない

鍋底のサイズに合った耐熱皿を敷くと袋が溶けない。深めの鍋ならサイズの合うザルでもOK

食材ギリギリにしぼると破裂の恐れが

ゆとりをもって上のほうでしぼる

空気をしっかり抜くことで調味料がいきわたり、平らにすることで均一に加熱される。袋は上のほうでしぼるのが正解!

スッキリ解消! 炊飯器に具材を入れておかずも同時調理!



具たくさんがラクするヒケツ!

炊飯器は煮込み料理も得意! ごろっと大きめの具材をごはんと一緒に炊くだけで、同時に3品のおかずが作れちゃう!