

メイン食材は
これだけでも
いろいろ作れる!



鶏もも肉



魚肉ソーセージ



卵



キャベツ



じゃが芋



玉ねぎ



にんじん



♡♡♡



♡♡♡



♡♡♡



♡♡♡



♡♡♡



♡♡♡



♡♡♡



♡♡♡

特集

自炊のすすめ

初めてでもちゃんと作れる!

ラクうま自炊レシピ

「自炊、やってみようかな」と思ったら、まずはここから始めてみませんか。
どこでも手に入りやすく、かつ限られた材料で「ラクに美味しく」がかなうレシピです。

料理 村上祥子

撮影/フジモリタイシ(calm photo) スタイル/中尾美穂 構成・文/高木真佐子

・「おいしくできた!」「ここがうまくいかなかった」などのお声を、写真とともに編集部(kzashi@eiyo.ac.jp)にお送りください。
村上祥子さんからあなたへのメッセージをお返しします。



ごはんに合うおかずを 作ってみよう

チキンの甘辛煮

包丁も火も使わずできるお料理です。
しょうゆと砂糖を加えて、レンジで3分加熱するだけ。

「自炊のベテラン」
村上さんからまず一言

ここで紹介する
料理に使う材料や
調理器具はどこでも
買いやすいものばかり。
買い物をするときは、
28〜29ページを参考に
してくださいね。

How to Cook



1

耐熱ボールにしょうゆと
砂糖を入れて混ぜ、鶏肉
を加えてからめる。



ラップの両端は
箸が1本入る
くらいあけて

レンジで

2

ラップをかけて電子レン
ジ(600W)で3分加熱す
る。

3
min

味つけで失敗しないコツは
「調味料をはかる」こと。
計量スプーンがなくても、
大さじの代わりにカレースプーンを、
小さじの代わりに
ティースプーンを使えばOK!



むらかみさちこ ●料理研究家、管
理栄養士、福岡女子大学客員教授。
自炊歴は50年以上。小誌で「自分
で作っておいしく食べる! ムラ
カミ式元気ごはん」(146ページ)好評
連載中!

使う調理器具



・電子レンジ

・耐熱ボールとラップ
(または電子レンジ対応容器とふた)

材料

1人分



鶏もも肉
(から揚げ用にカットしてあるもの)
150g



砂糖
大さじ1



しょうゆ
大さじ1

28ページの
大さじと
ほぼいっしょ



ミニトマト
3個



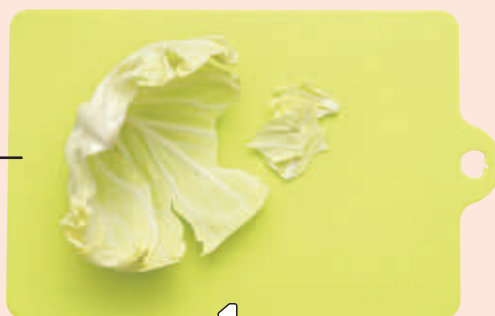
キャベツ
1枚

1人分 371kcal (4.6点) 食塩相当量 2.1g

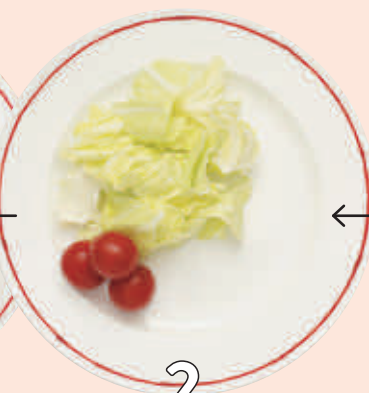
から揚げ用にカットしてある鶏肉を使えば簡単。
油を使わないヘルシーなおかずです。



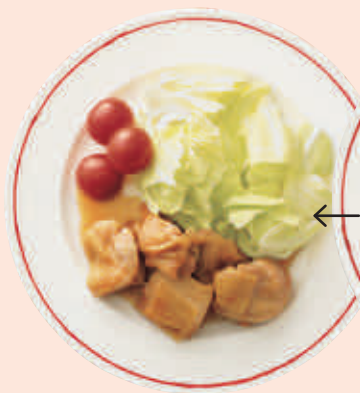
野菜を添えて



キャベツを手でちぎる。



ミニトマトといっしょに
器に盛る。



完成!

みそ汁を作ってみよう

マグカップみそ汁

少し大きめのマグカップ(400~500ml)があれば、みそ汁が作れます。だし入りの液体みそを使えばあっという間!

How to Cook



1

野菜は1~2cm角に切る。
ソーセージは1cm厚さに切る。

使う調理器具



・電子レンジ

・大きめのマグカップ
(金銀彩のないもの) とラップ

・包丁とまな板



2

マグカップに1を入れ、
水を注いで軽く混ぜる。

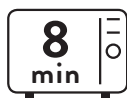
吹きこぼれた
ときのために
耐熱の受け皿に
のせて



3

ふんわりとラップをかけ、
電子レンジ(600W)で8
分加熱する。

レンジで



4

液体みそを加えて混ぜる。

材料

1人分



1人分 107kcal (1.3点) 食塩相当量 2.5g

※お湯で簡単にとける液状タイプのみそ。
ここでは、「液みそ 料亭の味 だし入り」(マルコメ)を使用。

野菜たっぷりのおかずになるみそ汁です。野菜はなんでもOK。

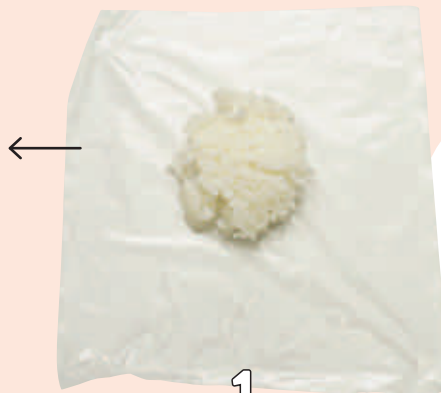


ごはんの炊き方は27ページで紹介しています。炊飯器があればまとめて炊いておにぎりを作っておくと便利です。



2

ラップの四すみを持ち上げて包み、三角形ににぎる。好みにふりかけをかけても。



1

ラップにごはんをのせる。

材料/1人分

ごはん
茶わん 1 杯分 (150g)

ふりかけ
適量

1人分 260kcal (3.3点)
食塩相当量 1.6g

おにぎりの作り方

パスタに挑戦しよう！

カルボナーラ風スパゲティ

ヨーグルトとめんつゆでカルボナーラ風パスタに！ めんは電子レンジでゆでると失敗がありません。

How to Cook



レンジで
5min
+α

1

電子レンジでスパゲティをゆでる。電子レンジ対応容器に水500mlを注ぎ、スパゲティを半分に折って入れる。ふたをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。続けて袋の表示時間どおりに加熱する。



2

ざるにあげて湯をきる。



3

火にかける前のフライパンにヨーグルトとピザ用チーズ、めんつゆを入れる。



4

強火で
1min

2を加えたら強火にかけ、ソースを吸わせながら1分ほど混ぜる。器に盛り、卵黄をのせてこしょうをふる。全体を混ぜて食べる。

使う調理器具



・電子レンジ

・フライパン

・電子レンジ対応容器とふた
(または耐熱ボールとラップ)

・ざる

・トングまたは菜箸

材料 1人分



スパゲティ
1束(乾100g)



プレーンヨーグルト
(無糖のもの)
100ml



ピザ用チーズ
大さじ2

28gの
大さじと
ほぼいっしょ



めんつゆ
(ストレートタイプ)
大さじ1



卵黄
1個

こしょう
少量

1人分 665kcal (8.3点) 食塩相当量 2.4g

・卵黄と卵白を分けるときは小さい器に卵を割り入れ、卵黄だけスプーンですくう。残った卵白は、みそ汁の実などに利用して。



バターがあれば少量入れると
こくがアップします。
卵はお好みで
全卵をのせても。

ヨーグルトが残ったら
“ラッシー”に



容器に¼くらいヨーグルトが残った
ら、コップ半分くらいの水で割
ってスプーンでかき混ぜると、ラ
ッシー（ヨーグルトドリンク）に。



1

にんじんは
ピーラーで皮をむき、
そのまま薄く削って
ボールに入れる。



2

塩と砂糖をふって混ぜる。
しんなりとなったら、
マヨネーズを加えてあえる。

材料／1人分



にんじん
小1本(100g)

塩・砂糖
各少量

マヨネーズ
大さじ2

1人分201kcal(2.5点)
食塩相当量1.4g



簡単 にんじんサラダ



味つけはめんつゆだけでOK！



キャベツ+にんじん+ 魚肉ソーセージ を使って

焼きうどん

野菜をいためてから、レンジで温めておいた冷凍うどんを入れていため合わせます。

使う調理器具



・電子レンジ

・フライパン

・トングまたは菜箸

・包丁とまな板

材料

1人分



冷凍うどん…………… 1玉(200g)
サラダ油…………… 大さじ1
めんつゆ(ストレートタイプ) …… 大さじ2
キャベツ…………… 2枚
にんじん…………… 3cm
魚肉ソーセージ…………… ½本
1人分 422kcal(5.3点) 食塩相当量2.3g

How to Cook



3

うどんとめんつゆを加えて全体を混ぜたら火を消す。



2

中火で
3
min

フライパンにサラダ油を熱し、野菜とソーセージを入れて中火で3分いためる。



レンジで

1

4
min

キャベツは1cm幅に切る。にんじんとソーセージは縦に半分に切ってから薄く切る。うどんは袋のまま電子レンジ(600W)で4分加熱する。

ソーセージを中に入れて
くるくる巻いて。

ロールキャベツ

ロールキャベツは、キャベツをレンジ加熱するとやわらかくなり、巻きやすくなります。

使う調理器具



・電子レンジ

電子レンジ対応容器とふた
(または耐熱ボールとラップ)

・ピーラー

・包丁とまな板

材料

1人分

キャベツ 2枚
にんじん(1本用意する) 3cm分ほど
魚肉ソーセージ 1本
液体みそ 小^き1
しょうゆ 小^き1
水 大^き3
1人分 150kcal(1.9点) 食塩相当量 2.6g



巻いたら、
右側の葉を
指で中に押し込む

ポリ袋の口は
閉じない。加熱後は
水につけてさます

How to Cook



レンジで

4
min

3

電子レンジ対応容器に2を入れる。液体みそとしょうゆ、水を別の容器で混ぜてからかけ、ふたをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。



2

キャベツを広げ、にんじんとソーセージをそれぞれ半量ずつのせる。キャベツの手前、左の順に中央に向けて折りたたみ、右は折りたたまずに、くるくると巻く。



レンジで

4
min

1

キャベツはポリ袋に入れ、しんなりとなるまで電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。にんじんは下の3cm分ほどをピーラーで薄く削る。ソーセージは半分に切る。

なんとマグカップで
おいしいカレーが完成！

じゃが芋 + にんじん + 玉ねぎ を使って

ソーセージカレー

分量と時間さえ守れば、
切り方が不器用でもちゃんとできます。

使う調理器具



・電子レンジ

・大きめのマグカップ
(金銀彩のないもの)
(または電子レンジ対応容器)

・包丁とまな板

材料

1人分

じゃが芋 …………… ¼個
にんじん …………… 3cm
玉ねぎ …………… ¼個
魚肉ソーセージ …………… ½本
水 …………… 150ml
カレールー …………… 20g(4つに切る)
温かいごはん …………… 150~200g
1人分 455kcal(5.7点) 食塩相当量 2.7g



How to Cook



3

底からよくかき混ぜる。皿に盛ったごはんにかける。



2

マグカップに水とカレールーを入れ、1を加える。吹きこぼれたときのために耐熱の受け皿にのせ、ラップはかけずに電子レンジ(600W)で8分加熱する。



1

じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、魚肉ソーセージはそれぞれ1.5cm角に切る。

ポテトサラダ

じゃが芋は「皮ごとレンジ3分」でホクホクに!
皮もスルスルッと簡単にむけます。

使う調理器具



・電子レンジ

・電子レンジ対応容器とふた
(または耐熱ボールとラップ)

・包丁とまな板

・ピーラー

材料

1人分

じゃが芋 1個(150g)
玉ねぎ 1/4個
にんじん(1本用意する) ... 2cm分ほど
塩 少量
マヨネーズ 大さじ1
1人分214kcal(2.7点) 食塩相当量0.8g

玉ねぎのピリツとした
辛味がアクセント。

玉ねぎの辛味が
アクセントになるので、
絞った汁は捨てない

じゃが芋は箸を刺して
スーッと通るようだったら、
水を注いでさます
(かたいようなら、
30秒ほど追加する)

How to Cook



3

2に1を加え、スプーンでつぶす。マヨネーズを加えて混ぜる。



2

玉ねぎは薄く切る。にんじんは下2cm分ほどをピーラーで薄く削る。合わせて容器またはボールに入れ、塩をふって手でもみ、汁けをしっかり絞る。



1

じゃが芋は洗って(水けはふきとらない)皮つきのまま電子レンジ対応容器に入れ、ふたをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。半分に切って包丁で皮をむく。

レンジで
3
min

デザートだって作れちゃう!

ベルギーワッフルアイスチョコ

市販のベルギーワッフルをおしゃれなデザートプレートに。

チョコレートシロップで線を描くときは、
思いきってスピーディーに!

How to Cook



2

アイスクリームをスプーンですくってのせる。チョコレートシロップをかけ、いちごジャムをのせる。



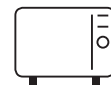
レンジで

30
sec

1

ワッフルを耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で30秒加熱する。

使う調理器具



・電子レンジ

材料

1人分



ベルギーワッフル(市販品)・・・1個(50g)
バニラアイスクリーム・・・大さじ2(50g)
チョコレートシロップ……………大さじ1
いちごジャム……………小さじ2
1人分 402kcal(5.0点) 食塩相当量 0.3g



電子レンジでごはんが炊けます！

炊飯器がなくても、電子レンジでごはんを炊くことができます。

容器は、電子レンジ対応容器でも
耐熱ボールでもOK。

材料

茶わん2杯分

米……180ml(1合) 水……240ml(1.3合)
全量537kcal(6.7点) 食塩相当量0g



1

洗う

ざるをボールに入れ、米を入れて水をいっぱい注ぎ、グルグルと5～6回かき混ぜる。
ざるだけ引き上げ、ボールの水は捨てる。
2～3回くり返して水をきる。



2

水を注ぐ

電子レンジ対応容器に入れ、水を注いでふたをする。
・または直径約22cmの耐熱ボールに入れ、
両端を少しずつあけてラップをかける。



3

レンジで5分+12分

電子レンジ(600W)で5分加熱する。
沸騰したことを確かめて(沸騰していなければ、さらに1分ほど加熱する)、弱(150～200W)または解凍キーに切りかえて12分加熱する。

体が温まって
満足感も
アップ!



おかゆだって レンジで!

コンビニのおにぎりをおかゆにアレンジ。
朝食や夜遅ごはんにもおすすめです。



マグカップにおにぎり1個(100g)を入れ、水150mlを注ぎ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で3分加熱する。弱(150～200W)または解凍キーに切りかえて2分加熱したら、とり出して5分蒸らす。

フォークでつぶして
ポテトサラダ(25g)に
加えてもおいしい



レンジで ゆで卵も!

電子レンジにおまかせで、
失敗なくきれいなかたゆで卵が作れます。



卵1個をアルミホイルで包み、水100mlを注いだ耐熱カップに入れる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱し、弱(150～200W)または解凍キーに切りかえて12分加熱する。水に入れてさます。

そろえたい調理器具

道具があれば、失敗が少なく、おいしく作ることができます。
これだけはそろえておきたいビギナー向けの調理器具です。



電子レンジ

温めるだけでなく、煮物を作ったりパスタをゆでたりごはんを炊いたりで大活躍。オープン機能がないレンジ機能だけのものでも充分。



フライパン

直径22~24cmが1人分にちょうどいいサイズ。表面に焦げつきにくい加工がしてあるものを使いやすい。



マグカップ

電子レンジ調理になべの代わりとして使える。400~500ml容量で、金銀彩のない陶磁器、耐熱プラスチック、耐熱ガラス製のものを。



電子レンジ対応容器
(ふたつき)

100円ショップで購入できる〈耐熱プラスチック製電子レンジラーメン調理器〉は煮物、炊飯などレンジ調理全般に使える。



包丁

価格が高くても(1万円ほど)切れ味がよい上等なものを購入すると、使いやすく、長く使える。



ピーラー (皮むき器)

野菜や芋の皮をむくだけでなく、にんじんや大根を削って薄切りにできる。



計量スプーン

大^ス1=15ml、小^ス1=5ml。ここでは大さはカレースプーン、小さはティースプーンで代用したが、はかりやすく正確なのは計量スプーン*。



計量カップ

液体や粉類をはかる容器。1^ダ=200ml。1合は180mlでおもに米をはかるときに使う。平らな場所に置いて目盛りを読む。



まな板

食材を切るなどの作業をするときの必需品。重みがあるほうが安定するのでおすすめ。プラスチック製は手入れが楽で清潔に保てる。



ざる

米を洗ったりスパゲティの湯をきったりするときの必須アイテム。ボールにすっぽり入るサイズが便利。

ボール

直径約22cmの耐熱ガラス製のものがおすすめ。電子レンジ調理にも使える。



アルミホイル

食材を包んで保存したり、レンジでゆで卵を作るときに使える。

ラップ

レンジ調理時のふたに、食材の保存に、おにぎりをにぎるときに。多様に使える。



トング

菜箸よりも食材をはさみやすい。先の部分がシリコン製のもの熱に強く、フライパンを傷つけにくい。



菜箸

調理用の箸。普通の箸より長いので、油を使う調理でも油はねが手につきにくく、やけどのリスクが低い。



キッチンミトン

なべの取っ手などが熱くなったときに使う。ふきんやタオルでも代用できる。



キッチンタイマー

加熱時間をはかれば、焦がしたりする失敗も防げる。

ほとんどが
100円ショップで
充分ですが、
包丁だけは専門店で
購入をおすすめします。
私も大学入学時に購入した
包丁を60年近く
使い続けていますよ



まずこれだけあればOK

そろえたい調味料

めんつゆは
ストレートタイプと、
水でうすめて使う
2倍・3倍濃縮タイプがある。
そうめんやそばのつゆ以外にも、
焼きうどんやパスタの
味つけに使える

料理に欠かせない基本の調味料です。
これさえあれば、 なんとかなります。



“ラクうまレシピ”に便利な食材

野菜不足解消に
一役買う
常備しやすい野菜

いろいろな料理に使える、常備したい食材です。

手軽にとれる
たんぱく質食品の
代表



お料理を始める前に、
器具や食材、
調味料を用意しておきましょう。
スムーズに調理が進んで
おいしくでき上がりますよ

