

→今月の【 簡単レシピ 】2026/7月更新

今月は食欲低下しやすい時期に向けて、カレー味のピラフと夏野菜を使った夏バテ予防レシピです。炊飯器とオーブンで作れるので暑い台所作業も短縮できますよ！

## 簡単レシピ

### 『簡単カレーピラフ&イワシと夏野菜のパン粉焼』

#### 簡単カレーピラフ

##### 【材料 2人分】

米 1合(160g)  
水 180cc弱  
ツナ缶 1缶(70g)  
玉ねぎ 30g  
ピーマン 30g  
赤ピーマン 30g  
コンソメ 1.5g  
カレー粉 0.5g  
ローリエ 1枚  
ブロッコリースプラウト 少々



※ 栄養量(1人分)エネルギー381kcal 塩分0.6g

##### 【作り方】

- ①米は洗って通常より少な目の水で30分ほど吸水させる
- ②玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンをみじん切にし、ツナ缶の汁と一緒に①に加えて軽く混ぜる
- ③②にコンソメ、カレー粉、ローリエを加えて通常通りに炊飯する
- ④炊き上がったら軽く混ぜ、器に盛ってブロッコリースプラウトをのせる

#### イワシと夏野菜のパン粉焼

##### 【材料 2人分】

イワシ開き 4〜6枚(150g)  
料理酒 大さじ1(15g)  
茄子 1/2本(60g)  
ズッキーニ 1/2本(60g)  
トマト 1/2個(100g)  
パン粉 大さじ3(10g)  
粉チーズ 大さじ2(12g)  
バジル粉 0.5g  
オリーブ油 大さじ1(12g)



※ 栄養量(1人分)エネルギー253kcal 塩分0.6g

##### 【作り方】

- ①イワシ開きは料理酒を振って10分ほどおき、キッチンペーパーで水気を切る
- ②茄子、ズッキーニは5mm厚の輪切、トマトは半分に切って1cm幅に切って耐熱皿に交互に並べる
- ③②の中央に①のイワシ開きを並べ、パン粉、粉チーズ、バジル粉を混ぜて上からまんべんなくかける
- ④③にオリーブ油を回しかけ、200℃に温めたオーブンで15〜20分、焼き目がつくまで焼く