



社長賞



準備はわずか15分！「ボリュームバッチリご飯」

時間がない時でも、ヘルシーでお腹も大満足なご飯を作りたいと考えてきました。お肉やお野菜に味付けはしていないので、醤油やごまだれ、ドレッシングなど、家族それぞれが好きな味でいただいています！私が使っている蒸し器はフライパンにセットをするステンレスのタイプなので、大容量で洗えるところも気に入ってます。



第1位

キノコとチキンの クリームシチューオムライス

日々、食生活には野菜やタンパク質を取り入れるようにしています。忙しい毎日ですが、食事は健康でいる為にも大切だと思います。



第2位

野菜の甘さが際立つ 豚肉と野菜のせいろ蒸し

野菜、肉、魚介類、何でも素の味を味わえ、切って並べて蒸すだけ、簡単に作れるので、冷蔵庫の掃除も兼ねてお休みの日のランチに！お野菜でお腹いっぱいになるので、とってもヘルシーです。



第3位

鶏ささみとキュウリの 中華和え

忙しいサラリーマンが男女を問わず、帰宅後手軽に作れる簡単料理です。



第3位

鮭と野菜の包み蒸し

火を使わずに電子レンジで調理可能です。クッキングシートに好きな食材を載せるだけで、簡単に作ることができます。