

もう悩まない！

夏休みランチ

簡単
時短

お助けレシピ20選

夏休みは毎日のお昼ごはんに悩みがち。
そんなときにうれしい、時短・簡単レシピを集めました。食べ応えも栄養バ
ランスも満足できるランチから、火を使わずに作れるメニュー、親子で楽し
めるデザートまで、毎日の献立選びにぜひお役立てください。



レシ
ピは
こ
ち
ら

アレンジ 麺ランチ

鶏チャーシュー
蕎麦



麻婆麺



冷食アレンジ
スパゲッティーオムレツ



豚しゃぶ
うどん



肉が主役の 満足ランチ

鶏肉のフォー



鶏きのこカレー



酢テキな
とんテキ



台湾ミンチ



野菜で バランスランチ

サラダ
トルティーヤ



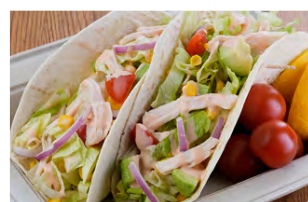
わんぱくサンド



ラーメンサラダ



タコス風サラダ



火を使わない 時短ランチ

レンジde
チャーハン



鮭ときのこの
レンジ蒸し



レンチン
オムハヤシ



ロール
ちくわパン



親子で 楽しむデザート

冷凍庫いらずの
バニラアイス



栄養満点
バナナシェイク



製氷器でかんたん！
寒天でキラキラ
宝石ゼリー



ライスペーパー
クレープ

