

# 栄養バランスも考えました！

## コンビニ食材で10分以内に完成！

### 本格料理からおつまみ、スイーツ、糖質オフまで！

**バズレシピ  
でおなじみ！**リュウジの「コンビニレストラン」7/21発売！

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、2021年7月21日(水)に『お手軽食材で料理革命! リュウジのコンビニレストラン』を発売します。

本書は、SNS総フォロワー数500万人超、数々のバズレシピを開発し、テレビをはじめ多くのメディアで活躍している料理研究家・リュウジさんの新刊です。おにぎりやインスタント食品、冷凍&カット野菜、缶詰などコンビニエンスストアで購入できる食材を用いて、ほぼ全てのレシピが10分以内に作ることができます。包丁は極力使わず、野菜が入っていた袋も調理に使用したりと洗い物も最小限。更に「映え」る彩り食材で栄養も満点です。一皿で満足のごはんレシピから爆速でできるおつまみ、深夜でも安心の糖質オフレシピ、至福のデザートまで122レシピを紹介しています。

リュウジさんならではのアイデアと創造性に富んだ調理法で「早い・安い・おいしい」料理を24時間いつでも作ることができる「リュウジのコンビニレストラン」。毎日帰宅の遅い若者や献立に悩む主婦の味方になること間違いなしの一冊です。

## うれしいポイント！

- ①全ての食材がコンビニで購入できる！
- ②ほぼ10分以内に完成！
- ③調理道具は最小限！
  - ・包丁は極力使わない
  - ・野菜が入っていた袋も調理に使用
- ④「映える」彩り野菜で栄養もとれる！

取材・出演  
ぜひご相談ください

### リュウジさんコメント

コンビニ食材に対して「ジャンクで栄養が偏る」なんてマイナスイメージを持っている人にこそ、試してもらいたい。もう、コンビニだけで生きてゆけます。

<プロフィール> 1986年生まれ。千葉県在住の料理研究家。  
「今日食べたいものを今日作る！」をコンセプトに、Twitterで日夜更新する「簡単・爆速レシピ」が人気を集め、SNS総フォロワー数は500万人を突破。料理動画を公開しているYouTubeの登録者数は205万人超。2018年に『やみつきバズレシピ』(扶桑社)、2019年に『バズレシピ 太らないおかず編』(扶桑社)が料理レシピ本大賞【料理部門】に2年連続入賞。2020年、『ひとりで人間をダメにするウマさ! リュウジ式 悪魔のレシピ』(ライツ社)で同賞料理部門の大賞を受賞。著書は累計95万部を超える。  
Twitter @ore825 Instagram @ryuji\_foodlabo YouTube「料理研究家リュウジのバズレシピ」  
HP「バズレシピ.com」<https://bazurecipe.com>

### 悪魔のレシピから 糖質オフレシピ、デザートまで



ジェンパ風そうめん



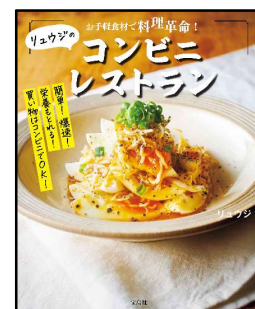
悪魔の  
ネギマヨ納豆餃子



ハムエッグ  
ブロッコリーサンド



極上のブルーベリーソース  
シーソルトクッキークリーム



『お手軽食材で料理革命！  
リュウジのコンビニレストラン』  
発売日：2021年7月21日  
定価：1100円(税込)

# “バズレシピ”のリュウジ最新刊からレシピを紹介！ ～コンビニ食材でほぼ10分以内に完成～

コンビニ食材で  
豪華な一品が完成！

## 冷やし明太 豆乳そうめん

### 材料 (1人分)

そうめん—90～100g  
辛子明太子—35g  
A | 無調整豆乳—150ml  
| 白だし—大さじ1½  
万能ネギ(小口切り)、いりゴマ(白)、ラー油  
—各適量

### 作り方

- 1 明太子は皮を除いてほぐし、約5gをトッピング用にとっておく。残りの明太子とAをボウルに入れ、混ぜる。
- 2 鍋にお湯を沸かしてそうめんを表示通りにゆで、ザルに上げる。流水にさらして冷やし、よく水気を絞る。
- 3 ②を器に盛り、①のスープをかけ、万能ネギ、ゴマ、①でとっておいた明太子をトッピングし、ラー油を回しかける。



暑い日にうれしい！  
レンジで一発調理！

レンジで作る

## シチリア風パスタ



### 材料 (1人分)

パスタ(1.6mm)—100g  
ツナ缶(缶汁をきる)—½缶  
冷凍揚げナス—½袋(65g)  
A | トマトジュース(無塩・無糖)  
—100ml  
水—200ml  
オリーブオイル—大さじ1  
顆粒コンソメ—小さじ1½  
砂糖—小さじ½  
にんにく(チューブ)—5cm  
塩—ひとつまみ  
黒コショウ、ドライパセリ(あれば)  
—各適量

### 作り方

- 1 耐熱容器にパスタを半分に分けて入れる。
- 2 ツナ、揚げナス、Aを加えて、ラップをせずに電子レンジ(600W)で約10分加熱する。一度全体を混ぜてから再び約1分30秒加熱する。
- 3 器に盛り、黒コショウ、あればパセリを散らす。

火も包丁も不要！  
混ぜるだけ！

## 冷製豆腐トマトスープ



### 材料(1人分)

豆腐(絹ごし)—150g  
A | トマトジュース(無塩・無糖)—100ml  
| 白だし—大さじ1強  
黒コショウ、ドライパセリ、オリーブオイル—各適量

### 作り方

- ①器に豆腐を適当な大きさにちぎりながら入れる。
- ②Aを加えてサツと混ぜ、黒コショウをふり、オリーブオイルをかけてパセリを散らす。