

# 夏のレシピ

栄養成分 (1人分)



エネルギー



食物繊維



食塩相当量

## 変わり白和え (2人分)

木綿豆腐とカッテージチーズ



93kcal



2.4g



1.2g



### 材料

小松菜	1/2 束(100g)
乾燥わかめ	2 g
にんじん	20 g
しらたき	20 g

### 【和え衣】

カッテージチーズ	50 g
木綿豆腐	50 g
白すりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/6

- 作り方** 1 小松菜はゆでて、2～3センチに切る。  
2 乾燥わかめは戻して、水を切る。  
3 にんじんを薄めの短冊切りにしてさっとゆでる。

- 4 しらたきをさっとゆで、3～4センチに切る。  
5 和え衣をボールに合わせておく。  
6 小松菜、わかめ、にんじん、しらたきを和え衣で和える。

## 冬瓜のひき肉あん (8人分)



52kcal



0.5g



0.8g



### 材料

冬瓜	1/4 個(600g)
----	-------------

### 【煮汁】

だし汁	400ml
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

### 【ひき肉あん】

鶏ひき肉	100 g
干しいたけ	2 枚
だし汁	200ml
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
水溶き片栗粉	適量

- 作り方** 1 冬瓜は皮をむき、わたをとって食べやすい大きさに切り、煮汁で軟らかくなるまで煮る。  
2 干しいたけを戻し、みじん切りにする。  
3 ひき肉あんの煮汁を煮立て、干しいたけと鶏ひき肉を入れ、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。  
4 冬瓜を盛りつけ、ひき肉あんをかける。

## なすとピーマンの揚げピクルス (6人分)

🔥 149kcal 🍷 1.5g 🥛 0.3g

**材料** なす …… 5本  
ピーマン …… 2個  
揚げ油

### 【ドレッシング】

サラダ油 … 大さじ3 トマトピューレ… 大さじ2  
酢 …… 大さじ1 ウスターソース… 大さじ1  
塩・こしょう …… 少々  
カレー粉 …… 小さじ2/3

**作り方** ① なすは縦2つに切ってから横2つに切る。

② ピーマンは縦2つに切って種をとる。

③ ①と②を中温の油でゆっくりと素揚げにし、油を切る。

④ ボールにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、③を入れてよく混ぜ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。



## 夏野菜の和え物 (2人分)

🔥 48kcal 🍷 2.8g 🥛 0.4g

**材料** オクラ …… 2本 【調味料】  
さやいんげん… 4本 砂糖 …… 小さじ1/3  
かぼちゃ …… 70g しょうゆ …… 小さじ1  
なす …… 小1本 だし汁 …… 小さじ1  
みょうが …… 半分 すりごま …… 小さじ1と1/3

**作り方** ① オクラ、さやいんげんはゆでて、冷水にとって斜め切りにする。

② かぼちゃは皮をむいて、うす切りにしてゆでる。

③ なすは縦半分に切ってゆで、食べやすい大きさに切る。

④ 調味料の材料を合わせて①・②・③の野菜を和える。

⑤ 器に盛りつけ、みょうがの細切りをのせる。



## 鶏むね肉と野菜のごま風味サラダ (6人分)

🔥 87kcal 🍷 1.7g 🥛 0.9g

**材料** 鶏むね肉 … 120g 【合わせ調味料】  
酒 …… 大さじ1 しょうゆ … 大さじ2  
もやし …… 300g 酢 …… 大さじ2  
ピーマン (赤・青・黄) …… 200g 砂糖 …… 大さじ1と1/3  
A ごま油 … 小さじ2  
すりごま… 大さじ2

**作り方** ① 鶏むね肉は皮をとり、酒をふって10分置く。

② ピーマンは薄切りにする。

③ ②ともやしをさっとゆでて水気を切る。

④ 野菜をゆでた湯で①をゆで、ほぐしておく。

⑤ Aを合わせておく

⑥ ③と④を混ぜ合わせ、器に盛り、⑤をかける。

