

夏の元気レシピ⑥

【さばのラタトゥイユ】

エネルギー：229kcal 塩分：1.3g

《材料》

さば(三枚おろし)・・・280g
こしょう・・・少々
酒・・・大さじ 1/2
小麦粉・・・適量
オリーブ油・・・大さじ 1
にんにく(みじん切り)・・・少々
玉ねぎ(みじん切り)・・・100g
パプリカ(黄)・・・150g
ピーマン・・・60g
トマト・・・300g
いんげん・・・30g
塩・・・小さじ 2/3
こしょう・・・少々
酒(または白ワイン)・・・大さじ 3

《作り方》

- ①さばは一口大に切り、こしょう、酒をふって下味をつける。
- ②パプリカとピーマンはヘタと種を取り除き、2cm 角に切る。トマトは 1cm 角、いんげんは 1cm の長さに切る。
- ③さばの汁気をふき取り、小麦粉を薄くまぶす。フライパンで分量の半分の油を熱し、さばの両面がこんがり焼き色がつくまで焼いたら取り出す。
- ④③のフライパンを洗って残りの油を熱し、にんにく、玉ねぎを中火で炒める。しんなりしてきたら、パプリカ、ピーマンを加えて炒める。
- ⑤塩こしょうを加え、さば、トマト、いんげんを入れ、酒をふって 10 分ほど蒸し煮にする。

【オクラのマスタードあえ】

エネルギー：17kcal 塩分：0.3g

《材料》

オクラ・・・150g
粒マスタード・・・小さじ 1/2
酢・・・小さじ 1/2
しょうゆ・・・小さじ 1/2

《作り方》

- ①オクラは塩でもんで産毛を取る。沸騰したお湯でさっと茹で、水に取った後小口切りにする。
- ②オクラを調味料で和える。

【冬瓜と厚揚げの炒め煮】

エネルギー：75kcal 塩分：0.4g

《材料》

冬瓜・・・250g
厚揚げ・・・100g
白ねぎ・・・1/2 本
生姜・・・1 かけ
油・・・大さじ 1/2
だし汁・・・ひたひた弱
酒・・・大さじ 1 弱
みりん・・・大さじ 1 弱
薄口しょうゆ・・・小さじ 1 と 1/2
七味唐辛子・・・少々

《作り方》

- ①冬瓜は厚めに皮をむき、1cm ほどの厚さに切る。厚揚げも同様に切る。
- ②白ねぎは斜め切り、生姜はせん切りにする。
- ③油で白ねぎ、生姜を軽く炒め、冬瓜を加える。全体に火が回ったら、厚揚げ、だし汁をひたひたより少なめに入れ、調味料を加え、蓋をして蒸し煮にする。
- ④器に盛り、七味唐辛子をふる。

【かぼちゃとみょうがのみそ汁】

エネルギー：54kcal 塩分：0.7g

《材料》

かぼちゃ・・・200g
みょうが・・・3 個
だし汁・・・3 カップ
味噌・・・小さじ 4

《作り方》

- ①かぼちゃは種とワタを除き、食べやすい大きさに切る。
- ②みょうがはせん切り、または小口切りにする。
- ③だし汁でかぼちゃを煮る。
- ④味噌を溶き入れ、みょうがを加える。