

夏のレシピ⑪

【豚肉と野菜のホイル蒸し】

エネルギー：189kcal 塩分：0.8g

- 《材料》
- A {
- 豚肉・・・240g
 - オイスターソース・・・大さじ1
 - 片栗粉・・・小さじ2
 - 酒・・・小さじ2
 - さとう・・・小さじ1
 - トウバンジャン・・・小さじ1
 - たまねぎ・・・100g
 - 長いも・・・120g
 - オクラ・・・4本
 - エリンギ・・・80g
- 《作り方》
- ① 豚肉は4～5cm長さに切りAをもみこむ。
 - ② たまねぎは薄切りにする。長いもは1cm厚さに切る。オクラは2～3個に切る。エリンギは薄く切る。
 - ③ アルミホイルにたまねぎ、エリンギ、長いも、豚肉、オクラの順に置き、包む。
 - ④ オーブントースターで10分ほど加熱する。(フライパンに並べて蒸し焼きにしてもよい)

【トマトと卵のスープ】

エネルギー：37kcal 塩分：0.6g

- 《材料》
- D {
- トマト・・・200g
 - たまねぎ・・・50g
 - コンソメ・・・1個
 - 水・・・500cc
 - 卵・・・1個
 - こしょう・・・少々
 - ねぎ・・・少々
- 《作り方》
- ① トマトはくし切りにする。たまねぎは薄く切る。
 - ② Dを鍋に入れ、火にかける。
 - ③ たまねぎが柔らかくなったら、溶き卵を回し入れ一煮立ちさせる。こしょうで味を調える。
 - ④ 器に盛り、小口切りのねぎを散らす。

【なすのごま辛し和え】

エネルギー：49kcal 塩分：0.4g

- 《材料》
- B {
- なす・・・240g
 - すりごま・・・大さじ2
 - しょうゆ・・・大さじ1/2
 - さとう・・・小さじ1
 - 練りからし・・・小さじ1
- 《作り方》
- ① なすはラップに包み電子レンジで加熱する。(600Wで5分程度)。食べやすい大きさに手でさく。
 - ② Bを混ぜ合わせて、食べる直前になすを和える。

【ひじきのサラダ】

エネルギー：73kcal 塩分：0.7g

- 《材料》
- C {
- ひじき・・・8g
 - きゅうり・・・80g
 - パプリカ(赤)・・・20g
 - 粒コーン(缶)・・・60g
 - 粒マスタード・・・小さじ2
 - はちみつ・・・小さじ1
 - 塩・・・小さじ1/4
 - レモン汁・・・小さじ2
 - こしょう・・・少々
 - オリーブオイル・・・大さじ1と1/2
- 《作り方》
- ① ひじきは水で戻し、茹でる。きゅうりとパプリカは2～3cm長さのせん切りにする。
 - ② Cを混ぜてドレッシングを作り、具材を和える。
- *生のとうもろこしが手に入るときは生とうもろこしをゆでて加えてください。