

夏の元気レシピ③

【レバー入りオムレツ】

エネルギー：181kcal 塩分：0.9g

《材料》

- 卵・・・4個
- ピーマン・・・50g
- 鶏レバー・・・100g
- 玉ねぎ・・・100g
- A { 酒・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- こしょう・・・少々
- 油・・・少々
- キャベツ・・・100g
- かいわれ・・・1/2パック
- B { マヨネーズ・・・大さじ1
- ケチャップ・・・大さじ1
- レモン汁・・・大さじ1

《作り方》

- ①ピーマンはせん切りにする。
- ②レバーは熱湯で茹で水洗いし、薄く切る。
玉ねぎはせん切りにする。
- ③Aでレバーと玉ねぎを煮る。
- ④キャベツはせん切りし、かいわれと混ぜる。
- ⑤Bを混ぜ合わせる。
- ⑥卵にピーマンと③を混ぜる。
- ⑦フライパンに油を熱し、⑥を薄く焼く。
- ⑧皿に④とオムレツを盛りつけ、⑤をかける。

【小松菜のからし和え】

エネルギー：14kcal 塩分：0.5g

《材料》

- 小松菜・・・200g
- しめじ・・・80g
- しょうゆ・・・小さじ2
- だし汁・・・大さじ2
- 練りからし・・・小さじ1

《作り方》

- ①小松菜は茹でて、3~4cmに切る。しめじも小房に分けて茹でる。
- ②からししょうゆを作り、水気を切った①を和える。

【蒸しなす】

エネルギー：35kcal 塩分：0.4g

《材料》

- なす・・・300g
- しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ1
- C { 豆板醤・・・小さじ1/2
- 生姜・・・1かけ
- 白ネギ・・・5cm
- みょうが・・・1個

《作り方》

- ①なすはヘタを取り、ラップに包み電子レンジにかける(5分位)。
- ②なすが冷めたら、食べやすい大きさに裂く。
- ③生姜、白ネギ、みょうがはせん切りし、Cを混ぜ、たれを作る。
- ④器になすを盛りつけ、たれをかける。

【じゃがいもの冷製スープ】

エネルギー：105kcal 塩分：0.6g

《材料》

- じゃがいも・・・200g
- 玉ねぎ・・・120g
- バター・・・10g
- 水・・・2カップ
- コンソメ・・・1個
- こしょう・・・少々
- 牛乳・・・1カップ
- パセリ(みじん切り)・・・少々

《作り方》

- ①じゃがいも、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらじゃがいもを加えてさらに炒める。水とコンソメを加えて煮る。
- ③②が柔らかくなったら粗熱を取り、ミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やす。
- ④食べる直前に牛乳を加え器に注ぎ、パセリを散らす。

