

夏のレシピ⑦

【なすと豚肉のしそ味噌炒め】

エネルギー：218kcal 塩分：1.1g

《材料》

豚肉・・・240g
なす・・・280g
にんじん・・・50g
青しそ・・・10枚
赤味噌・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ1強



《作り方》

- A
- ① なすは1cm幅の半月切りにし水につけあく抜きする。にんじんは短冊切り、青しそはせん切りにする。
 - ② フライパンにごま油を熱し、豚肉、にんじん、水切りしたなすの順に加えて炒める。
 - ③ なすに火が通ってしんなりしたら、Aを混ぜ合わせて加え、全体からんだら火を止め、青しそ半量を混ぜる。
 - ④ 器に盛り、残りの青しそを飾る。

【ひじきのピリ辛サラダ】

エネルギー：36kcal 塩分：0.6g

《材料》

芽ひじき・・・12g
にら・・・60g
トマト・・・80g
しょうゆ・・・小さじ2
酢・・・小さじ2
ごま油・・・小さじ2
みりん・・・小さじ1
豆板醤・・・小さじ1/3

《作り方》

- B
- ① ボウルにBを合わせておく。
 - ② 芽ひじきは水で戻して洗い、熱湯でさっと茹でる。ざるにあげて湯を切り熱いうちに①に漬けておく。
 - ③ にらはさっと茹でて、2～3cmに切る。トマトは角切りにする。
 - ④ 食べる直前に②③を和え、器に盛り付ける。

【かぼちゃのきんぴら風】

エネルギー：53kcal 塩分：0.2g

《材料》

かぼちゃ・・・160g
赤パプリカ・・・40g
油・・・小さじ1
酒・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1
ごま・・・小さじ1



《作り方》

- ① かぼちゃは皮つきのまま細切りにする。パプリカも薄く切る。
- ② フライパンに油を熱し、かぼちゃを軽く炒める。酒をふり入れふたをし、蒸し煮しかぼかぼちゃに火を通す。
- ③ パプリカも加え、しょうゆで調味し、器に盛り付け白ごまをふる。(七味をふってもよい)

【枝豆の呉汁】

エネルギー：46kcal 塩分：0.7g

《材料》

枝豆(さやつき)・・・200g
みょうが・・・1個
小ねぎ・・・少々
だし汁・・・3カップ
味噌・・・小さじ4

《作り方》

- ① 枝豆はさやごと茹でて、さやから取り出す。
- ② 枝豆はだし汁と一緒に粒がなくなるまでミキサーにかけ、鍋に移す。
- ③ みょうがとねぎは小口切りにする。
- ④ ②の鍋を火にかけ、煮立ったら③を入れてさっと煮て味噌で調味する。