

夏の元気レシピ①

【豚肉の甘酢ソース】 エネルギー：240kcal 塩分：0.7g

《材料》

豚肉(生姜焼き用)・・・300g
酒・・・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・・・大さじ1
A { ケチャップ・・・・・・・・大さじ3
酢・・・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/6
こしょう・・・・・・・・少々
水菜・・・・・・・・・・80g
玉ねぎ・・・・・・・・・・80g

《作り方》

- ①豚肉は一口大に切り、酒をふる。
- ②Aの調味料をボウルに合わせておく。
- ③水菜は3～4cmの長さに、玉ねぎは薄く切り、どちらも水にさらしておく。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を軽く丸め片栗粉を薄くまぶして焼き上げる。
- ⑤余分な油をペーパーでふき取り、②を加えからめる。
- ⑥皿に野菜を敷き、⑤を盛り付ける。

【小松菜の鮭あえ】

エネルギー：26kcal 塩分：0.5g

《材料》

小松菜・・・・・・・・200g
カットわかめ・・4g
鮭缶・・・・・・・・40g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

《作り方》

- ①小松菜は茹でて3～4cmに切る。
- ②カットわかめは水でもどしておく。
- ③鮭缶は汁気を切りほぐしておく。
- ④小松菜、わかめを鮭としょうゆで和える。

【とろとろ汁】

エネルギー：34kcal 塩分：0.7g

《材料》

長芋・・・120g
オクラ・・・4本
だし汁・・・3カップ
味噌・・・小さじ4

《作り方》

- ①長芋はすりおろす。
- ②オクラはさっと茹で、小口切りにする。
- ③だし汁を火にかけ、味噌を溶き入れ、長芋を加えて軽く煮る。仕上げにオクラを加える。

【ピリ辛きゅうり】

エネルギー：26kcal 塩分：1.0g

《材料》

きゅうり・・・2本
塩水・・・・・・・・適量
B { しょうゆ・・・大さじ1と1/2
酢・・・・・・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・小さじ1
生姜(せん切り)・・・少々
白ネギ(せん切り)・・・少々
赤唐辛子・・・・・・・・1本

《作り方》

- ①きゅうりは蛇腹に切り、濃いめの塩水に漬ける。しんなりしたら、さっと水洗いで絞り、一口大に切る。
- ②赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- ③Bの調味料にきゅうりを漬け込む。
※きゅうりはすりこ木でたたいてくずした後、一口に切ってもいい。

