

夏のレシピ⑩

【夏野菜のマーボー豆腐】

エネルギー：231kcal 塩分：1.0g

《材料》

- とうふ・・・・・・・・・・1丁
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・150g
- たまねぎ・・・・・・・・・・50g
- なす・・・・・・・・・・50g
- にら・・・・・・・・・・50g
- しょうが・・・・・・・・・・1かけ
- にんにく・・・・・・・・・・1かけ
- トウバンジャン・・・・・・・・・・小さじ1
- 油・・・・・・・・・・大さじ1
- A { さとう・・・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2
- オイスターソース・・・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・1カップ
- B { 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・大さじ2
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

《作り方》

- ① 豆腐は1～2cmのさいの目に切る。
- ② たまねぎ、なすは1cm角に切る。にらは1cm長さに切る。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを炒め、いい香りがしてきたら豚ミンチを炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、たまねぎ、なすを炒めて、Aを加える。
- ⑤ 軽く煮た後、豆腐を加え、火が通ったらにらを加える。Bを加えとろみをつける。
- ⑥ 風味づけに、ごま油を加える。

【炒めナムル】

エネルギー：41kcal 塩分：0.4g

《材料》

- きゅうり・・・・・・・・・・100g
- セロリ・・・・・・・・・・40g
- パプリカ・・・・・・・・・・20g
- D { 白ねぎ・・・・・・・・・・5cm
- しょうが・・・・・・・・・・1かけ
- 赤唐辛子・・・・・・・・・・1本
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2

《作り方》

- ① きゅうりは半分に切り、斜め薄切りにする。(5mm厚さ)セロリは筋をとって斜め薄切りにする。パプリカも同じくらいに切る。
- ② 白ねぎ、しょうがはせん切りにする。唐辛子は輪切りにする。
- ③ フライパンにごま油、②を入れて弱火で炒め、香りがたったら、①を加えて強火で炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、酒、しょうゆを加え水分がなくなるまで炒める。

【トマトのおろし和え】

エネルギー：20kcal 塩分：0.2g

《材料》

- トマト・・・・・・・・・・200g
- C { 大根・・・・・・・・・・80g
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- さとう・・・・・・・・・・小さじ2
- 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- 青じそ・・・・・・・・・・2枚

《作り方》

- ① トマトは2cm角に切る。青じそはせん切りにする。
- ② 大根はすりおろし、汁ごとCの調味料と合わせ、①を和える。

【中華風コーンかきたまスープ】

エネルギー：62kcal 塩分：0.8g

《材料》

- にんじん・・・・・・・・・・30g
- たまねぎ・・・・・・・・・・50g
- えのきだけ・・・・・・・・・・1/2袋
- コーンクリーム缶・・・・・・・・・・100g
- 青ねぎ・・・・・・・・・・20g
- 卵・・・・・・・・・・1個
- 中華コンソメ・・・・・・・・・・小さじ2
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2

《作り方》

- ① にんじん、たまねぎは2cmのせん切りにする。えのきも2cmに切る。
- ② 鍋に水500cc、中華コンソメ、酒、①を入れ火にかけ煮る。
- ③ コーンを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を全体に回し入れ火をとおす。
- ④ こしょうで味を調べ、最後に斜め切りにしたねぎを加える。