

# 夏のレシピ ⑫

## 【あじのハーブ蒸し焼き】

エネルギー：152kcal 塩分：0.9g

### 《材料》

- A { あじ（三枚おろし）・・・4切れ  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
こしょう・・・・・・・・少々  
トマト・・・・・・・・200g  
たまねぎ・・・・・・・・240g  
オクラ・・・・・・・・8本  
オリーブオイル・・・大さじ1  
にんにく・・・・・・・・1かけ
- B { 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2  
ハーブ・・・・・・・・少々  
（バジル、パセリ、オレガノなど混ぜて）  
酒・・・・・・・・・・大さじ2

### 《作り方》

- ① あじは皮に切り目を入れ、酒とこしょうをする。トマトは一口大に切る。たまねぎは1cm厚さの輪切り。オクラはがくをむく。にんにくは薄切り。Bを混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油とにんにくを弱火で熱し、香りがたったら中火にしてあじを焼く。両面焼き色をつける。
- ③ ②にたまねぎを並べ入れ、トマトとオクラも加え、Bと酒をふる。ふたをして、火を弱めて蒸し焼きにする。

## 【みそ汁】

エネルギー：45kcal 塩分：0.7g

### 《材料》

- なめこ・・・・・・・・100g  
なす・・・・・・・・160g  
油揚げ・・・・・・・・20g  
だし汁・・・・・・・・3カップ  
みそ・・・・・・・・大さじ1と1/2  
ねぎ・・・・・・・・少々

### 《作り方》

- ① なめこはさっと洗う。なすは短冊切り、油揚げは細切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁でなすと油揚げを煮る。なすがやわらかくなったら、なめこを加え煮る。
- ③ みそをときいれ、ねぎを散らす。

## 【かぼちゃのごま和え】

エネルギー：88kcal 塩分：0.2g

### 《材料》

- C { かぼちゃ・・・・・・・・300g  
ねりごま・・・・・・・・小さじ2  
さとう・・・・・・・・小さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
酒・・・・・・・・・・小さじ1

### 《作り方》

- ① かぼちゃは食べやすく切り、電子レンジで加熱する。
- ② カッコを混ぜ合わせ、①をつぶさないよう軽く和える。

## 【にんじんのピリマヨ炒め】

エネルギー：57kcal 塩分：0.5g

### 《材料》

- D { にんじん・・・・・・・・250g  
長ねぎ・・・・・・・・50g  
油・・・・・・・・・・小さじ1  
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1  
トウバンジャン・・・小さじ1/4  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

### 《作り方》

- ① にんじんはさがきにする。ねぎは1cm厚さに切る。
- ② フライパンに油を熱し①を炒める。油がまわったらふたをし、弱火で蒸し煮する。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、火を強め、カッコの調味料を加え、炒める。

