

# 夏の元気レシピ②

【いわしと青菜の餃子】 エネルギー：206kcal 塩分：0.8g

## 《材料》

- いわしミンチ・・・160g
- 小松菜・・・・・・・・120g
- 白ネギ(みじん切り)・・・20g
- 生姜(みじん切り)・・・少々
- A { しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1/2
- 酒・・・・・・・・小さじ 2
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ 1/2
- 餃子の皮・・・・・・・・24 枚
- 油・・・・・・・・大さじ 1/2
- サラダ菜・・・・・・・・適量
- { しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1/2
- 酢・・・・・・・・大さじ 1
- 一味唐辛子・・・・・・・・少々

## 《作り方》

- ①小松菜は茹でて水に取り、水気を絞ってみじん切りにし、さらに水気を絞る。
- ②いわしのミンチ、小松菜、白ネギ、生姜、Aを混ぜ合わせる。
- ③餃子の皮で包みこむ。
- ④フライパンに油を熱し、餃子を並べ入れ、焼き色がついたら水 1/4 カップ程入れ、蒸し焼きにする。
- ⑤皿にサラダ菜、餃子を盛りつけ、酢醤油を添える。

## 【なすと糸こんにゃくの炒め煮】

エネルギー：60kcal 塩分：0.7g

## 《材料》

- なす・・・・・・・・200g
- 白ネギ(みじん切り)・・・5cm
- 生姜(みじん切り)・・・少々
- 糸こんにゃく・・・100g
- 豚ミンチ・・・・・・・・40g
- ごま油・・・・・・・・小さじ 1
- B { しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1
- 酒・・・・・・・・小さじ 2
- 砂糖・・・・・・・・大さじ 1/2 弱
- 赤唐辛子(小口切り)・・・少々

## 《作り方》

- ①なすは大きめの拍子切りにし、水にさらす。糸こんにゃくは茹でて食べやすく切る。
- ②鍋に油を熱し、白ネギ、生姜を炒める。ミンチを加え色が変わったら、なす、こんにゃくを加え炒める。
- ③Bの調味料と水 1/2 カップを入れて汁気を飛ばすように煮る。

## 【トマトサラダ】

エネルギー：76kcal 塩分：0.5g

## 《材料》

- トマト・・・・・・・・250g
- レタス・・・・・・・・50g
- 玉ねぎ・・・・・・・・50g
- 枝豆・・・・・・・・大さじ 2
- C { 粒マスタード・・・小さじ 2
- はちみつ・・・・・・・・小さじ 1
- 塩・・・・・・・・小さじ 1/4
- レモン汁・・・・・・・・小さじ 2
- こしょう・・・・・・・・少々
- オリーブ油・・・大さじ 1 と 1/2

## 《作り方》

- ①トマトは大きめに切る。レタスは一口大にちぎり、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ②Cを合わせてドレッシングを作り、材料を和える。

## 【オクラのみそ汁】

エネルギー：19kcal  
塩分：0.7g

## 《材料》

- オクラ・・・80g
- みょうが・・・2 個
- だし汁・・・3 カップ
- 味噌・・・・・・・・小さじ 4

## 《作り方》

- ①オクラ、みょうがともに小口切りにする。
- ②だし汁を煮立たせ、オクラを入れ煮て味噌を溶き入れる。
- ③みょうがを加えお椀に注ぐ。