

夏の元気レシピ⑤



【豆腐のおかか炒め】 エネルギー：130kcal 塩分：0.8g

《材料》

もめん豆腐・・・1丁
しいたけ・・・50g
にんじん・・・30g
チンゲン菜・・・150g
きくらげ・・・1枚
生姜・・・少々
卵・・・1個
こしょう・・・少々
酒・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1と1/2
削り節・・・小袋1パック
ごま油・・・小さじ2

《作り方》

- ①豆腐は一口大にし、水切りする（電子レンジで加熱してもいい）。
- ②しいたけ、にんじんは細切り、きくらげは水で戻し細切りする。
- ③チンゲン菜は2cmの長さに切り、茹でる。
- ④鍋にごま油を熱し、せん切りにした生姜を炒める。次に②を加え炒める。
- ⑤豆腐を加えくずさないように炒め、酒、しょうゆ、こしょうで調味する。
- ⑥チンゲン菜を加え、溶き卵を流し入れ、削り節を加えて仕上げる。

【ゴーヤの肉詰め】

エネルギー：119kcal 塩分：0.3g

《材料》

ゴーヤ・・・1本
豚ひき肉・・・100g
玉ねぎ・・・50g
塩・・・ひとつまみ
しょうゆ・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1
こしょう・・・少々
小麦粉・・・小さじ1
小麦粉(ゴーヤ用)・・・適量
油・・・大さじ1
レモン・・・適量

A

《作り方》

- ①ゴーヤは1cmの輪切りにし、中のワタを取る。
- ②豚ひき肉にAの調味料、みじん切りにした玉ねぎを加え混ぜる。
- ③ゴーヤの穴に小麦粉を薄くふり、②を詰め、周囲にも薄く小麦粉をふる。
- ④フライパンに油をひき、ゴーヤを並べこんがり焼き目をつけたら、蓋をして4～5分蒸し焼きにする。
- ⑤器に盛り、くし切りにしたレモンを添える。

【トマトのおろしあえ】

エネルギー：37kcal 塩分：0.5g

《材料》

トマト・・・200g
オクラ・・・50g
コーン・・・50g
大根おろし・・・200g
酢・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1と1/2
塩・・・小さじ1/3

《作り方》

- ①トマトは1cm角に、オクラはさっと茹でて小口切りにする。コーンは汁気を切る。
- ②大根おろしの汁気を軽く切って調味し、①を和える。

【かぼちゃのみそ汁】

エネルギー：59kcal 塩分：0.8g

《材料》

かぼちゃ・・・200g
玉ねぎ・・・50g
だし汁・・・3カップ
味噌・・・大さじ1と1/2

《作り方》

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②だし汁でかぼちゃ、玉ねぎを煮て、味噌を溶き入れる。

