

# 夏のレシピ⑧

## 【さばのヤンニョム焼き】

エネルギー：243kcal 塩分：1.3g

### 《材料》

さば(三枚おろし)・・・4切れ  
片栗粉・・・・・・・・・・適量  
しいたけ・・・・・・・・・・4枚  
じゃがいも・・・・・・・・・・200g  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1と1/2  
すりごま・・・・・・・・大さじ1/2  
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2  
酒・・・・・・・・大さじ1  
一味唐辛子・・・・・・・・少々  
長ねぎ・・・・・・・・10cm  
にんにく・・・・・・・・少々  
しょうが・・・・・・・・少々  
ごま油・・・・・・・・大さじ1  
小ねぎ・・・・・・・・少々

### 《作り方》

- ① しいたけは石づきを取る。じゃがいもは2cm幅の半月切りにし茹でる。
- ② 長ねぎはみじん切り、にんにく・しょうがはすりおろす。Aを混ぜ合わせてヤンニョムだれを作る。
- ③ フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、しいたけとじゃがいもを焼き取り出す。フライパンに残りのごま油を加え熱し、片栗粉をまぶしたさばを焼く。しいたけとじゃがいもを戻し、ヤンニョムだれを加えからめる。
- ④ 皿に盛り、小口切りのねぎを散らす。

## 【ラタトゥイユ】

エネルギー：61kcal 塩分：0.5g

### 《材料》

トマト・・・・・・・・200g  
ズッキーニ・・・・100g  
なす・・・・・・・・100g  
黄パプリカ・・・・100g  
玉ねぎ・・・・・・・・100g  
にんにく・・・・少々  
油・・・・・・・・大さじ1/2  
コンソメ・・・・1個  
コショウ・・・・少々  
酒・・・・・・・・大さじ2

### 《作り方》

- ① トマト、ズッキーニ、なす、パプリカは1cm角に切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油(またはオリーブオイル)を熱し、にんにく、玉ねぎを中火で炒める。しんなりしたら、ズッキーニ、なす、パプリカも加え炒める。
- ③ コンソメ、コショウを加え、トマトを入れて酒(または白ワイン)をふって蒸し煮にする。(あれば、月桂樹の葉を入れる)

## 【かぼちゃの茶巾しぼり】

エネルギー：45kcal 塩分：0g

### 《材料》

かぼちゃ・・・・・・・・120g  
バター・・・・・・・・大さじ1/2  
さとう・・・・・・・・大さじ1

### 《作り方》

- ① かぼちゃは2cm幅に切り、ラップをし電子レンジで3分程加熱する。
- ② バターと砂糖を加え熱いうちにマッシュする。
- ③ ラップで包み、茶巾にしぼる。

## 【きゅうりの塩昆布和え】

エネルギー：12kcal 塩分：0.5g

### 《材料》

きゅうり・・・・・・・・2本  
みょうが・・・・・・・・2個  
しょうが・・・・・・・・少々  
塩昆布・・・・・・・・10g

### 《作り方》

- ① きゅうりはすりこぎでたたき、粗々くずして一口大に切る。
- ② ビニール袋に、きゅうり、みょうがの小口切り、すりおろし生姜、塩昆布を入れ、軽くもんで5分ほどおく。