

夏のレシピ⑨

【あじの七味照り焼き】

エネルギー：156kcal 塩分：0.9g

《材料》

あじ（三枚おろし）・・・4切れ
酒・・・・・・・・大さじ1
片栗粉・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・適量

- A { しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・大さじ1/2
酒・・・・・・・・大さじ1
白ネギ・・・・・・・・10g
七味唐辛子・・・・・・・・少々
- B { セロリ・・・・・・・・80g
にんじん・・・・・・・・20g
レモン輪切り・・・・・・・・2枚
さとう・・・・・・・・大さじ1/2

《作り方》

- ① あじに酒をふる。ネギはみじん切りにする。
- ② カッコを合わせたれを作る。
- ③ あじの汁気をふき取り、片栗粉を薄くまぶし、油薄く引いたフライパンで焼く。
- ④ あじに火が通ったら、たれを加え煮からめる。セロリの浅漬けと共に盛り付ける。

※セロリの浅漬け作り方

- ① セロリは筋を取って5mm厚さの短冊切り、葉はあら刻み。にんじんは薄い短冊切りにする
- ② ビニール袋にセロリ、にんじん、いちょう切りにしたレモン、さとうを入れもみながらしばらく置く。

【じゃがいものごま和え】

エネルギー：65kcal 塩分：0.7g

《材料》

じゃがいも・・・・150g
オクラ・・・・・・・・60g
すりごま・・・・・・・・大さじ2
さとう・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

《作り方》

- ① じゃがいもは細いせん切りにし、さっとゆでる。オクラはゆでて斜め薄切りにする。
- ② カッコを合わせ、①を和える。

【ズッキーニのマヨわさ和え】

エネルギー：30kcal 塩分：0.3g

《材料》

ズッキーニ・・・・160g
塩・・・・・・・・適量
マヨネーズ・・・・大さじ1
練りワサビ・・・・チューブ2cm
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
削り節・・・・・・・・小袋1

《作り方》

- ① ズッキーニは薄切りにし、塩を振っておく。しんなりしたらさっと水洗いし絞る。
- ② カッコを合わせ、ズッキーニを和える。

【豆乳みそ汁】

エネルギー：101kcal 塩分：0.7g

《材料》

かぼちゃ・・・・150g
きゃべつ・・・・100g
しめじ・・・・50g
にんじん・・・・20g
みょうが・・・・大1個
だし汁・・・・2カップ
豆乳・・・・300cc
みそ・・・・・・・・小さじ4（24g）

《作り方》

- ① かぼちゃ、きゃべつは食べやすく切る。にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ火にかける。
- ③ 野菜が柔らかくなったらみそをとき入れる。豆乳を加え、煮立つ直前に火を止め、小口切りのみょうがを加える。