



7月 食セミナーレシピ



【 えびとオクラの生姜炒め 】(1人分あたり 152kcal 塩分1.9g)

(材料 4人分)

| | | |
|------------|-------|------|
| えび(無頭/殻つき) | 16匹 | |
| オクラ | 20本 | |
| 玉ねぎ | 120g | |
| 生姜 | 2かけ | |
| 塩(えび洗い用) | 大さじ1 | |
| 片栗粉(えび洗い用) | 大さじ1 | |
| えび 下味 | 酒 | 小さじ2 |
| | ごま油 | 小さじ2 |
| | 塩 | 少々 |
| ★ | ごま油 | 小さじ2 |
| | 塩 | 少々 |
| | 水 | 大さじ2 |
| ☆ | ごま油 | 小さじ2 |
| | 塩こしょう | 少々 |
| | 酒 | 小さじ2 |

<作り方>

- ① オクラは手に塩少々つけ、うぶ毛をこすり取る。水で洗いヘタを落とし、縦半分に切る。玉ねぎはくし形切りにする。生姜は千切りにする。
- ② えびは身と尾の殻をむく。ボウルにえび、塩と片栗粉を入れて、手でよくもんで汚れを出す。流水で洗い、水気をペーパータオルでしっかりふきとる。背側に深く切り込みを入れ、背ワタがあれば取り除く。塩少々、酒・ごま油をまぶしておく。
- ③ フッ素加工のフライパンに★のごま油を中火で熱し、オクラを入れる。全体に油が回ったら塩少々、水をふりいれてふたをする。弱火で1分間ほど火を通し、取り出す。
- ④ ③のフライパンに、☆のごま油を中火で熱し、②のえび、玉ねぎを入れる。塩、こしょう、酒を入れて全体をざっと混ぜ、ふたをしてえびの中心まで火を通す。
- ⑤ ③のオクラを戻し入れ、炒め合わせる。生姜を加えて全体を混ぜて出来上がり。



【 かぼちゃと枝豆の白和え 】(1人分あたり 112kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

| | | |
|----------|------|--------|
| かぼちゃ | 200g | |
| 枝豆(さやつき) | 200g | |
| 木綿豆腐 | 200g | |
| ☆ | 塩 | 小さじ1/4 |
| | 練りごま | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |

<作り方>

- ① かぼちゃは種とワタを取り、2cm角にし、耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で約3分間かける。
- ② 枝豆は沸騰した湯で約3分ゆで、冷めたらさやからとり出す。
- ③ ボウルに水切りした豆腐を入れ、手でよくつぶし、☆を加えてよく混ぜる。①、②を加えて和えて出来上がり。



Point!

えびは、高たんぱく、低脂肪、低エネルギーとダイエットには最適な食材です。緑黄色野菜であるオクラのβカロチンはごま油を使うことで吸収をよくし、がんや老化防止の効果をアップさせてくれます。

ごま油の風味と食材の旨味を引き出したシンプルな味付けで、夏にもしっかり食べやすい一品です。