



7月 食セミナーレシピ



【 鶏と夏野菜の南蛮づけ 】

(1人分あたり 161kcal 塩分 1.1g)

(材料 4人分)

鶏ささみ	240g
ごま油	小さじ1
玉ねぎ	120g
赤とうがらし	1本
酢	大さじ5
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/4
きゅうり	120g
トマト	300g
なす	260g
いんげん	60g
塩こしょう	少々
ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする。赤唐辛子は種をとり、水に浸して柔らかくしてから料理用ばさみで小口切りにする。
- ② ☆の浸し汁の材料を混ぜ合わせ、①を浸しておく。
- ③ 鶏ささみは一口大に切り、塩こしょうをふる。
- ④ 熱したフライパンにごま油小さじ1を入れ、鶏ささみを両面焼き、②に30分ほど浸しておく。
- ⑤ きゅうりは縦半分にしてから斜めに0.5cm厚さにきる。トマトとなすは乱切りにする。いんげんは3等分に斜めにきる。
- ⑥ 熱したフライパンにごま油小さじ1を入れ、トマト以外の野菜を炒める。火が通ったら、トマトを加え、さっと炒めて、④に加える。混ぜ合わせ、味がなじんだら出来上がり。



【 しめじの白和え 】

(1人分あたり 95kcal 塩分 1.0g)

(材料 4人分)

しめじ	300g
醤油	小さじ4
みりん	小さじ4
木綿豆腐	160g
白いりごま	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々

<作り方>

- ① しめじは石づきを切りとり、手でほぐして鍋に入れ、醤油とみりんを振りかけて弱火にかける。
- ② しめじから汁気が出て、全体がしんなりするまで煮る。
- ③ 豆腐は手で適当な大きさにちぎり、耐熱皿に入れてレンジに2分かけて水気をきっておく。
- ④ いりごまをすり鉢ですり、砂糖、塩、③の豆腐を加え、なめらかになるまでする。
- ⑤ ②のしめじを加えてよく混ぜ合わせて出来上がり。



Point!

食欲が低下気味な夏でも、ささみならさっぱりと食べやすいです。ささみと酢と夏野菜の組み合わせは、効率よく栄養を吸収し、疲労回復を高めます。

冷たいものを欲しがちな季節ですが、このメニューは野菜を炒めて和えたら、ほんのり温かいうちに召し上がるのがおすすめです☆