



7月 食セミナーレシピ

【 きゅうりと豚肉のマヨポン炒め 】

(1人分あたり 240kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

豚こま肉	160g
生姜	3g
片栗粉	大さじ1
きゅうり	180g
きゃべつ	150g
玉ねぎ	100g
☆ 〔ポン酢〕	大さじ2
〔マヨネーズ〕	大さじ1
ごま油	大さじ1
かつお節	少々



<作り方>

- ① 豚肉は1口大に切ってボウルに入れる。摩り下ろしたしょうがと片栗粉も入れて揉み合わせておく。
- ② きゅうりは縦半分に切って種をとる。その後、厚めの斜め切りにする。きゃべつはざく切りにし、玉ねぎは半分に切って薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、玉ねぎ、豚肉、きゅうり、きゃべつの順に炒めていく。
- ④ ☆の調味料で味を整え、盛り付けてからかつお節をふれば出来上がり。

【 夏野菜の胡麻和え 】

(1人分あたり 54kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

トマト	150g
オクラ	50g
大豆もやし	100g
しめじ	50g
☆ 〔これ、なんでもイケま酢 (調味酢)〕	大さじ2
〔醤油〕	小さじ1
〔砂糖〕	小さじ2
〔すりごま〕	大さじ1
〔出汁〕	100cc



<作り方>

- ① トマトは湯剥きして1口大に切る。オクラは塩で揉んでサッと茹でてから厚めの斜め切りにする。
- ② 大豆もやしはひげをとってから5分茹でて冷ましておく。しめじは縦半分に割いてサッと茹でる。
- ③ トマト、水気を切ったオクラ、大豆もやし、しめじを☆の調味料が入ったボウルに入れる。5～10分浸けて味をしみ込ませたら出来上がり。

Point! きゅうり、トマト、オクラと夏野菜には体温を下げる効果があります。また、トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり紫外線から肌を守ってくれます。オクラのネバネバはペクチンやガラクトンと呼ばれる食物繊維で整腸作用や胃の粘膜の保護などが期待されます。