

3-2

さっぱりごはんて夏バテにさよならしよう!



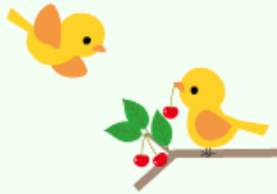
<栄養量>

エネルギー	645kcal
タンパク質	28.1g
塩分	3.0g



さっぱり梅しそごはん

《材料》	1人前
米飯	170g
大葉	1枚
梅	5g
白ごま	3g



★梅と大葉の香りで暑さを吹き飛ばします。

<作り方>

1. 米飯に大葉の千切りにする。
2. 梅をつぶす。
3. 1、2と白ごまを混ぜる。



とまドレサラダ

《材料》	1人前		
ささみ	20g	フレンチドレッシング	5g
レタス	10g	フルーツマト	3g
かいわれ大根	5g	にんにく	1g
きゅうり	15g	アンチョビ	1g

★リコピンたっぷり夏のフルーツマトを使ったドレッシングで老化防止と美肌効果が期待できます。

《作り方》

1. ささみは茹でてほぐす。
2. レタスは太千切り、きゅうりは小口切りにする。
3. 市販のフレンチドレッシングにフルーツマトの角切り、にんにく、アンチョビのみじん切りを合わせる。
4. 2を盛り付け、1とかいわれ大根を盛りつけ、3をかける。



フレッシュ夏野菜グラタン

《材料》	1人前		
ブロッコリー	10g	赤パプリカ	10g
南瓜	10g	玉葱	6g
ズッキーニ	10g	マヨネーズ半分	10g
アスパラ	10g	食塩	0.2g
しめじ	5g	ピザ用チーズ	5g
茄子	10g		

★8種のフレッシュ夏野菜でたっぷり食物繊維がとれます!

《作り方》

1. ブロッコリー、南瓜、茄子、ズッキーニ、アスパラ、しめじをそれぞれ2cm角に切り、茹でておく。
2. 玉葱はみじん切りにする。
3. マヨネーズ半分、食塩、2を合わせる。
4. 器に1を入れ、3をかけて、さらにピザ用チーズをかける。
5. 220度のオーブンで5分焼く。



穴子のバルサミコ酢ソース添え

《材料》		1人前	
穴子	60g	食塩	0.2g
小麦粉	3g	人参	20g
バルサミコ酢	15g	バター	1g
はちみつ	2.5g	上白糖	1g
減塩醤油	6g	パセリ	2g

★バルサミコ酢ソースで味わう夏の魚料理です。
イタリアン風な一品をお楽しみください。

《作り方》

- 1.穴子に熱湯をかけ、臭みをとる。
- 2.人参をシャトーにし、バター、上白糖、ひたひたの水で煮る。
- 3.穴子に小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。
- 4.バルサミコ酢、はちみつ、減塩醤油、食塩を合わせ、とろっとするまで煮詰める。
- 5.3に4をかける。
- 6.5に2とパセリを盛りつける。



夏の緑と赤のスタミナスープ

《材料》		1人前	
ゴーヤ	10g	水	100cc
トマト	10g	中華味の素	6g
にんにく	10g	食塩	0.1g

★ゴーヤの苦みとトマトの酸味が相性バッチリ！
スタミナにんにく入りのスープで、夏バテ防止に
効果抜群です！

《作り方》

- 1.ゴーヤは縦半分にし、ワタを取り、2mmのスライスにする。
- 2.トマトは乱切りにする。
- 3.にんにくはみじん切りにする。
- 4.水に4のニンニクと、1のゴーヤを火にかけ、火が通ったら中華味の素、食塩を入れる。
- 5.食べる直前に2を入れる。



ひんやりクラッシュゼリー

《材料》		1人前	
レモン汁	5cc	紅茶	30cc
上白糖	10g	上白糖	1g
水	10g	ゼラチン	0.8g
ゼラチン	0.8g	ミント	1枚

★レモンと紅茶を使った冷たくぷるんと美味しい
喉越しの良いゼリーです。

《作り方》

- 1.レモン汁、上白糖、水を火にかけ、沸騰したらゼラチンを入れかき混ぜる。
- 2.あら熱を取り、平な容器に流し込み、冷蔵庫で2時間位冷やす。
- 3.紅茶、上白糖を火にかけ、沸騰したらゼラチンを入れかき混ぜる。
- 4.あら熱をとり盛り付け用のカップに流し込み、冷蔵庫で2時間位冷やす。
- 5.固まったら2をスプーンなどでクラッシュし、4の上にかける。
- 6.ミントのをせる。



料理メモ