



### <栄養量>

エネルギー 629 kcal  
タンパク質 20.5 g  
塩分 2.2 g



## 白飯

《材料》 1人前  
米飯 170g



## 夕どり-種々の夏野菜添え

《材料》 1人前

鶏もも皮付	60g	サラダ油	1g
食塩	0.2g	粉パセリ	0.01g
プレーンヨーグルト	10g	ピーマン	10g
ケチャップ	5g	赤パプリカ	10g
はちみつ	1.5g	茄子	20g
カレー粉	0.2g	グリーンアスパラ	10g
おろしにんにく	0.3g	白絞油	1g
おろし生姜	0.3g	食塩	0.2g
こしょう	0.01g	レモン	5g

### ★夏バテ予防に効果的な夏野菜と

食欲を増進させる香辛料で、夏バテを予防します。

#### 《作り方》

1. 鶏肉の表面にフォーク等で数箇所穴を開け、味を染み込みやすくし、下味の食塩を振る。
2. ①を合わせ、1の鶏肉を約1時間漬け込む。
3. フライパンにサラダ油を引き、2を中火で蓋をしながら表面に焼き色がつくまで焼く。
4. ピーマン、赤パプリカ、茄子、グリーンアスパラは食べやすい大きさに切り、素揚げ後、食塩を振る。
5. レモンはくし型に切る。
6. 3で鶏肉を焼いたフライパンの中に、残った①を加え軽くからめる。
7. 最後に鶏肉と付け合わせを器へ盛り付ける。



## 夏野菜のさっぱり酢の物

《材料》 1人前

大根	10g	本しめじ	10g
人参	5g	えのき茸	5g
ズッキーニ	10g	穀物酢	7g
黄パプリカ	5g	上白糖	3.5g
みょうが	5g	食塩	0.1g
生姜	2g		

★夏野菜を使用しきのこのとろみで味が絡みやすく、短時間の漬け込みでもしっかりと酸味が付きます。さっぱりとした味わいの一品です。

#### 《作り方》

1. 大根、人参、ズッキーニはいちょう切りにする。黄パプリカは太千切り、みょうがと生姜は細千切りにする。しめじとえのき茸は一口大に切る。
2. 大根とズッキーニは塩もみし、塩抜きをする。人参としめじ、えのき茸はボイルしておく。
3. 穀物酢・上白糖・食塩を合わせたものを火にかけ、少し酸味を飛ばす。合わせ酢が冷める前に人参のみを入れ、冷ます。
4. 他の食材を加え、約30分漬け込む。



## スープカレー風スープ

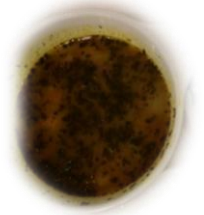
### 《材料》 1人前

豚挽肉	5g	ホールトマト缶	60g
じゃがいも	15g	コンソメ	2.5g
人参	8g	ケチャップ	1.5g
玉葱	20g	上白糖	1.5g
おろしにんにく	1g	醤油	0.8g
サラダ油	1g	カレー粉	2.2g
水	120g	バジル粉	0.25g
ローリエ	0.1g	食塩	少々
		こしょう	少々

★スープだけでも飲むことができます。また、夕ドリ(夕)をスープに浸すことで、スープカレーとしても食べることができます。

### 《作り方》

1. サラダ油を引いた鍋を弱火にかけ、おろしにんにくを入れ香りが立ってきたら、豚挽肉を炒める。
2. 1に1cm角に切ったじゃがいも、人参、玉葱を加えて軽く火を通す。
3. 2に水、ホールトマト缶、ローリエを入れ、具材にしっかりと火を通す。
4. ローリエを取り出し、コンソメ、ケチャップ、上白糖、醤油、カレー粉、バジル粉を入れ、塩、こしょうで味を整える。



## とろとろ豆乳プリン

### 《材料》 1人前

調製豆乳	60g	きな粉	3g
くず粉	2.6g	黒砂糖	5g
上白糖	5g	水	10g

★豆乳の風味を活かしたまま、くず粉でとろみをつけ、滑らかな食感に仕上げました。

### 《作り方》

1. 豆乳、くず粉、上白糖を火にかける前に良く混ぜて溶かす。
2. 1を弱火で約15~20分鍋底に焦げがつかないように混ぜながら、豆乳に少しとろみがつき、出てくる泡が大きくなってきたら火を止め、型に入れ冷やす。
3. 黒砂糖と水を火にかけ、水分が飛び、少しとろみがついたらすぐに火からおろす。
4. 2にきな粉と3をかける。



### 料理メモ