

夏野菜レシピ

☆ きゅうりとツナの胡麻和え ☆

1人123kcal

■材料 4人分

きゅうり…1本 [ゴマダレ]
ツナ…1缶(80g) 白ゴマ…大さじ3
塩…適量 酒…小さじ2
砂糖…大さじ1と1/2
醤油…大さじ1と1/2



ツナはたんぱく質の量は
鶏肉と一緒に

■作り方

1. ツナはザルにあげ、軽く汁気をきる。
2. 白ゴマはフライパンで香ばしく煎りすり鉢ですりつぶし、他のゴマダレの材料と混ぜ合わせる。
3. まな板にきゅうりを乗せ、塩を振りかけて軽くこがし、なじませる。ビニール袋にきゅうりを入れ、棒などでたたいて砕く。(棒がなければ、1センチ幅の細切りにしてもOK)
4. ゴマダレに③とツナを混ぜ合わせ、完成。

夏野菜レシピ

☀ 豆腐とトマトとザーサイのサラダ ☀

1人142kcal

■材料 4人分

トマト…1個 (@)
ザーサイ…50g 酢…大さじ2 サラダ油…50ml
生姜…20g 砂糖…大さじ1 ラー油…お好みで
豆腐…2丁 塩…小さじ1/2
胡椒…少々



トマトは血流を良くして
肝臓の消化を助けてくれる

■作り方

1. トマトは1センチの角切り、ザーサイと生姜はみじん切りにする。
2. @を混ぜてザーサイと生姜を加える。
3. 豆腐を器に盛り、トマトのをせ②をかける。お好みでラー油をかけて召し上がってください。

夏野菜レシピ

ゴーヤのきんぴら炒め

1人98kcal

■材料 4人分

じゃがいも…2個
ゴーヤ…1本
豚ひき肉…100g
砂糖…大さじ1/2
みりん…大さじ1
醤油…大さじ2
ゴマ油…大さじ1



ゴーヤはビタミンCが豊富で
疲労をなくす効果があります。

■作り方

1. じゃがいもは5mm角くらいの棒状に切る。
2. ゴーヤは縦半分に切って中のワタをとり、2cmくらいの薄切りにする。塩をふりしんなりしたら、水洗いしてしぼる。
3. フライパンを熱したらゴマ油を入れ、ひき肉、じゃがいも、ゴーヤを炒める。
4. しんなりしてきたら砂糖、みりん、醤油を入れ炒める。

夏野菜レシピ

ひき肉とナスのグラタン

268kcal

■材料 4人分

合挽き肉…200g サラダ油…少々 (@)
にんにく…1かけ 塩…少々 トマトピューレ…1/2カップ
玉葱…1個 胡椒…少々 コンソメスープ…1/2カップ
バター…大さじ2 塩…小さじ1/2
なす…6本 胡椒…少々
トマト…2個
チーズ(溶けるもの)…適量

■作り方

1. みじん切りにしたにんにくと玉葱をバターで炒め、色が変わったらひき肉を加えて、(@)を加えて10分煮つめる。
2. なすはへたをとって皮をむき、1cmの輪切りにして油で両面を焼く。トマトは湯むきをして同様に切り塩胡椒をふる。
3. 焼き皿にバターを塗って①を半分敷き、なすとトマトを並べる。①の残りをかけ、チーズを散らして230~250度のオーブンで15分焼く。



なすは90%の水で
便秘に効果的

夏野菜レシピ

ピリ辛もずく素麺

1人385kcal

■材料 1人分

素麺…1束
味付きもずく…1個(70g)
めんつゆ(ストレート)…1/2カップ
きゅうり…1/3本
★好みに錦糸卵などを加えてもおいしいです。
コチュジャン…小さじ1
ごま油…適量
白ゴマ…適量



きゅうりは皮にもビタミンCを
多く含むので、アレルギーを
促進効果があります。夏バテにも最適

■作り方

1. 素麺はゆでてザルに取り冷水で洗い、水気を切る。
2. ①を器に盛り、残りの材料をすべて入れる。
3. 千切りにしたきゅうりをのせ、白ゴマを散らす。

夏野菜レシピ

オクラと梅の冷たいからん

1人223kcal

■材料 1人分

うどん…200g
梅干し…1粒
オクラ…2個
とろろ昆布…適量
めんつゆ…適量

梅には解毒作用があり、
血液をきれいにしてくれます。



■作り方

1. 鍋に水を入れ沸騰したら麺を入れる。少ししたらオクラを入れる。
2. 3分たったらザルにあげ、オクラも一緒に冷水で冷やす。
3. 皿に麺を盛り、刻んだオクラ、とろろ昆布、種を取った梅干しを盛りつけ、めんつゆをかける。