

# 甘辛牛肉の混ぜ寿司

(1人分 エネルギー 325kcal)

## ■材料 (6人分)

• 米 ……………2合	• きゅうり……………1本
• 牛モモ肉……………200g	• 塩……………小さじ1/4
☆ { • さとう……………大さじ1	• ホールコーン缶……………30g
• しょうゆ……………大さじ1	《すし酢》
• 酒……………大さじ2	{ • 酢……………大さじ3
• しょうが……………ひとかけ	• さとう……………大さじ1と1/2
• サラダ油……………大さじ1	• 塩……………小さじ1/2
	• きざみのり……………適量

## ■作り方

①米は洗って少し固めに炊く。  
しょうがはみじん切りにする。

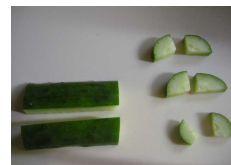


②牛肉は2cmくらいの細切りにし、袋に入れ、  
☆の調味料としょうがと一緒にみ込む



③鍋にサラダ油を熱し、②をほぐしながら、中火で  
色が変わるまで炒める。

④きゅうりはたて4等分に切ってから、5mm幅の  
いちょう切りにし、塩をふって10分おき、水気  
を拭いておく。ホールコーンは熱湯でさっと茹で、  
ザルにあげておく。



⑤器にすし酢の調味料を合わせよく溶かしておく。  
ボウルに炊けたごはんを入れて、すし酢をかけな  
がら、しゃもじで切るように混ぜ、冷ます。

⑥ ⑤に③、④を入れて混ぜ合わせ、器に盛りつけて  
きざみのりをふる。



# 夏野菜のトマト煮

(1人分 エネルギー 46kcal)

## ■材料 (6人分)

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| • なす……………240g      | • オリーブオイル……………大さじ1と1/2 |
| • 玉ねぎ……………80g      | • トマト水煮缶……………1と1/2缶    |
| • 黄パプリカ……………120g   | • 水+トマト缶汁……………120ml    |
| • トマト……………1個       | • ローリエ……………1枚          |
| • にんにく……………1と1/2かけ | • 塩こしょう……………少々         |

## ■作り方

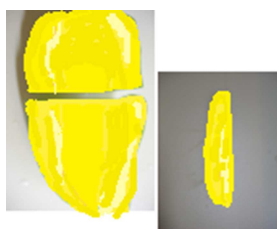
①なすはたて半分に切ってから1cmの半月切りにして、アクを抜くために水にさらしておく。



②玉ねぎは皮をむき、繊維にそって1cm幅に切る。



③黄パプリカはヘタと種を取って、長さを半分に切ってから細切りにする。



④トマトはくし形に切り、更に1/3の大きさに切る。水煮缶のトマトも同じくらいの大きさに切っておく。



⑤にんにくはみじん切りにする。



⑥鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら①、②、③の野菜を入れて、中火でしんなりするまで炒める。

⑦⑥に④、水、トマト缶汁、ローリエを入れてふたをし、弱火で7~8分煮る。途中、焦げないように数回底からかき混ぜる。

⑧塩こしょうをして混ぜ合わせ、とろみがつくまで煮込む。器に盛りつけ完成。



# かぼちゃサラダ

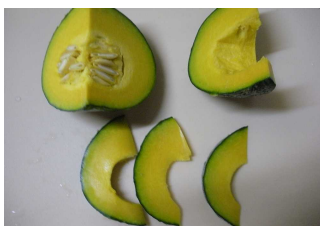
(1人分 エネルギー 92kcal)

## ■材料 (6人分)

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| • かぼちゃ……………330g   | • レタス……………3枚         |
| • 枝豆 (さや付き) ……75g | • マヨネーズ……………大さじ1と1/2 |

## ■作り方

①かぼちゃはワタと種を取ってさっと洗い、薄切りにする。皿に並べてラップをかけ、レンジで柔らかくなるまで加熱し、フォークなどで粗くつぶす。



②枝豆は洗ってから、沸騰した湯で10分ほど茹でる。ザルにあげて水気を切り、豆をさやから出しておく。



③ ①と②をボウルに入れ、マヨネーズで和える。レタスは洗って、1枚を4等分にちぎり、器のように並べて、その上に出来上がったサラダをのせる。






# モロヘイヤのすまし汁

(1人分 エネルギー 16kcal)

## ■材料 (6人分)

・モロヘイヤ……………60g	・だし汁……………900ml
・にんじん……………80g	┌・かつおぶし……………10g
	└・こんぶ……………10×10cm
	・薄口しょうゆ……………大さじ1
	・白いりごま……………小さじ1と1/2

## ■作り方

<p>①だし汁をとる。 鍋に水5カップ(1000ml)を入れ、こんぶを30分ほど浸ける。 中火にかけ、細かい泡が出てくるまで加熱する。</p>	<p>②こんぶを引き上げて、かつおぶしを入れ、沸騰させる。 沸騰したら火を止め、かつおぶしが沈むまで置いておく。沈んだらキッチンペーパーなどでこす。</p>
<p>③モロヘイヤは洗って葉を粗く刻む。</p> 	<p>④にんじんは皮をむき、1cmの輪切りにし、型で抜く。型で抜いた残りのにんじんは細かく切る。</p> 
<p>⑤鍋にだし汁900mlをはかり入れ、にんじんを入れて柔らかくなるまで煮る。</p>	<p>⑥薄口しょうゆを入れて味を整え、③のモロヘイヤを入れ、しんなりするまで火を通す。</p>
<p>⑦器に入れ、白いりごまをふる。</p> 	

## 《なぜモロヘイヤは“王様の野菜”と言われているの?》

紀元前のエジプトで、病気になった王がモロヘイヤスープを飲んで元気になったという故事があることから、“王様の野菜”と呼ばれるようになりました。

モロヘイヤはカロテンをはじめ、カルシウム、カリウム、鉄分なども豊富に含まれています。

# 杏仁豆腐


(1個分 エネルギー 76kcal)

## ■材料 (6個分)


☆	• 水.....60g	• 黄桃.....1と1/5個
	• 粉寒天.....80g	《シロップ》
	• さとう.....大さじ1と1/2	• さとう.....45g
	• 牛乳.....300m	• 水.....140m
	• アーモンドエッセンス.....少々	

## ■作り方

①鍋に☆の材料を入れてよく混ぜ、火にかけて溶かす。



②沸騰したら牛乳を入れ、分離しないようによく混ぜ、全体があたたまったら火から下ろし、粗熱を取る。アーモンドエッセンスをふり入れて混ぜ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



③《シロップを作る》  
鍋にさとうと水を入れて火にかけ、さとうを溶かす。火から下ろして冷やしておく。

④黄桃を1cm角に切り、冷えた杏仁豆腐の上に飾り、③のシロップをかける。

