

豚肉ときのこのフライパンピラフ

(1人分 エネルギー 296kcal)

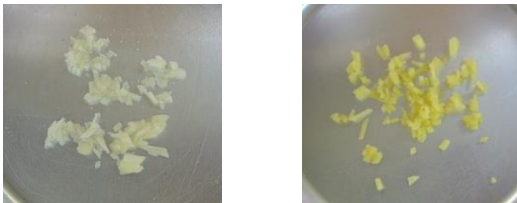
■材料 (6人分)

• 米……………300g	• サラダ油……………大さじ1
• 豚ひき肉……………210g	• ぬるま湯……………400ml
• にんにく……………1g	• 固形スープの素……………1と1/2個
• しょうが……………3g	• しょうゆ……………小さじ1
• 玉ねぎ……………120g	• こしょう……………少々
• しめじ……………120g	
• エリンギ……………100g	
• インゲン……………9本	

下準備：米は洗って30分程水につけておき、ザルにあげる。

■作り方

①にんにくとしょうがは皮をのぞいてみじん切りにする。



②玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。



③しめじは石づきを取り、あらめのみじんぎりにする。



④エリンギも石づきを取り、あらめのみじん切りにする。



⑤インゲンは筋を取り、熱湯でさっとゆでてザルにあげ、長さ1.5cmに切る。



⑥フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、玉ねぎを入れて火にかけ、香りが出るまでじっくり炒める。



⑦玉ねぎが半透明になってきたら、豚ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。肉の色が変わったら③、④を入れてしんなりするまでさらに炒める。



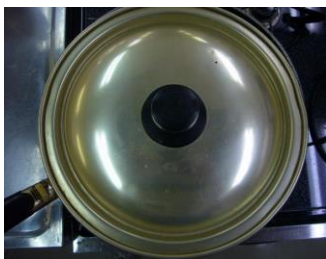
⑧ ⑦に米を入れ、透き通ってくるまで炒める。



⑨ぬるま湯に固形スープの素としょうゆ、こしょうを入れてよく溶かし⑧に注ぐ。軽く混ぜ合わせてからフタをして、ごく弱火で18～20分炊く。



⑩米が炊けて柔らかくなったら火を止め、インゲンを加えて、上下を返すように混ぜ合わせる。フタをして15分蒸らす。



⑪皿に盛りつけて完成。



ガーデンサラダ









(1人分 エネルギー 129kcal)

■材料 (6人分)

<ul style="list-style-type: none">・レタス……………120g・プチトマト……………6個・ホールコーン缶……………60g・きゅうり……………2/3本・卵……………3個	<p><ドレッシング></p> <ul style="list-style-type: none">・酢……………大さじ3・しょうゆ……………大さじ1・さとう……………大さじ1・オリーブオイル……………大さじ1・くるみ……………6g
---	--

下準備：くるみはフライパンでローストして、粗くきざんでおく。

■作り方

<p>①レタスは一口大にちぎる。</p> 	<p>②プチトマトはヘタを取り、たて半分に切る。</p> 	<p>③ホールコーン缶はザルに入れ、熱湯をかけて冷ましておく。</p> 
<p>④きゅうりは分量外の塩をふってまな板の上で板ずりする。(表面にキズがついて味がしみこみやすくなる。)洗ってから1.5cm角の乱切りにする。</p>  	<p>⑤鍋に水と卵を入れて火にかける。沸騰したら1分30秒茹でる。冷水で冷まし、カラをむいて1個を4等分のくし型切りにする。</p> 	
<p>⑥器にドレッシングの調味料を全て入れ、よく溶かし合わせる。(さとうが底に残らないように気をつける。)</p> 	<p>⑦皿に①～⑤の食材をいれ、よくかざり、ドレッシングをかける。</p> 	

夏野菜の和風スープ

(1人分 エネルギー 9kcal)

■材料 (6人分)

・オクラ……………6本	・だし汁……………800ml	
・にんじん……………60g	┌ ・水……………1000ml	
・乾燥わかめ……………1.5g		├ ・かつおぶし……………12g
		└ ・こんぶ……………10×10cm
	・しょうゆ……………小さじ2	
	・塩……………小さじ1/3	

■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オクラは塩をまぶし、まな板の上で転がして板ずりする。 (表面の細かい毛が取れる。) 沸騰した湯でさっと茹で、ザルにあげて冷まし、5~6mmの小口切りにする。</p> <div data-bbox="156 1104 437 1323"></div> <div data-bbox="488 1111 761 1314"></div>	<p>④にんじんは皮をむいて4cm長さのせん切りにする。</p> <div data-bbox="1086 1041 1374 1290"></div>
<p>⑤乾燥わかめは水でもどし、一口大に切っておく。</p> <div data-bbox="185 1496 469 1722"></div>	<p>⑥だし汁を鍋にはかり、にんじんを入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮る。しょうゆ、塩を入れて溶かし、わかめを入れてさっと火を通す。人数分の器に入れてオクラを散らす。</p> <div data-bbox="884 1520 1166 1756"></div>

サマーフルーツポンチ

(1人分 エネルギー 48kcal)

■材料 (6人分)

- ・パイナップル (缶) 3切
- ・みかん (缶) 18切
- ・すいか 120g
- ☆ {
 - ・水 200ml
 - ・さとう 大さじ3
 - ・レモン汁 小さじ1



■作り方

①パイナップルは一口大に切る。



②みかんは汁気を切っておく。



③すいかは種を取り一口大に切る。



④鍋に☆の材料を入れて火にかけ、沸騰させる。
火からおろし、粗熱をとっておく。



⑤ボウルに①～④を入れて冷蔵庫で冷やす。
人数分に分けて盛りつける。

