



# メニュー



## 栄養と健康 【旬の野菜を食べて元気になろう！！】

旬の野菜には、その時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が含まれています。夏に収穫できる代表的な野菜の「トマト」、「ナス」、「ピーマン」などは表面の色が鮮やかなものも多く、紫外線によるダメージをはねのけてくれる栄養素が含まれています。夏野菜の働きを利用して、夏の暑さや紫外線に負けない体をつくりましょう。



### ★鶏だし冷や汁

【材料:4人分】

鶏ささ身(1本50g)	3本
酒	大さじ2
きゅうり(1本80g)	1本
うま味調味料	4ふり
みょうが	2個
大葉	2枚
A 鶏がらスープの素	小さじ4
A 水	600cc
ご飯	1. 3合分
カロリー	243kcal 塩分 1. 2g

【作り方】

- ①フライパンに鶏ささみを入れ、酒をふりフタをして、中火で2分程蒸し焼きにする。裏返してもう2分程加熱し、中まで火を通す。粗熱がとれたら、食べやすい大きさに身をさく。
- ②きゅうりは薄い輪切りにしビニール袋に入れ、うま味調味料をふりよくもむ。みょうがはタテ半分に切り、小口切りにする。
- ③ボウルにAを入れ、鶏がらスープの素が溶けるまでよく混ぜる。  
①とみょうが、水気を切ったきゅうりを加え、冷蔵庫で冷やす。
- ④器にご飯を盛り、③をかけて、千切りにした大葉をのせる。



### ★厚揚げとなすの辛味噌炒め

【材料:4人分】

厚揚げ	300g
なす(1本100g)	1本
長ねぎ	1本
A みそ	大さじ1と1/2
A 酒	大さじ1と1/2
A 水	大さじ1
A 砂糖	大さじ1/2
A 一味唐がらし	5ふり
A 鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
カロリー	153kcal 塩分 1. 2g

【作り方】

- ①なすはヘタを切り、タテ半分に切る。さらに長さを半分(長い場合は3等分)に切り、タテ6~8等分のくし切りにする。長ねぎはななめ薄切り、厚揚げは1cm幅の一口大に切る。
- ②フライパンになすを入れ、ごま油を加えてなすに絡める。フタをして中火で蒸し焼きにし、しんなりとしてきたら、長ねぎと厚揚げを加え、焼き色がつくまで炒める。
- ③②に混ぜ合わせたAを加えて、からめるように炒め合わせる。



### ★ミニトマトとオクラのもずく酢和え

【材料:4人分】

ミニトマト	8個
オクラ(1本10g)	8本
※もずく酢(三倍酢)	2パック
おろししょうが	お好み
カロリー	27kcal 塩分 0. 5g
※1パック70g、塩分0. 9gを使用	

【作り方】

- ①ミニトマトはヘタをとり、ヘタと反対側につまようじで穴をあける。
- ②鍋に湯を沸かし、①とオクラを入れゆでる。ミニトマトは1分程でとり出し、水に浸けて皮をむく。オクラはやわらかくなるまでもう1分程ゆで、とり出してヘタを切り2cm長さに切る。
- ③ボウルにもずく酢を入れ、②を加え混ぜ合わせる。

冷やして食べるとより一層美味しいです♪

