



7月

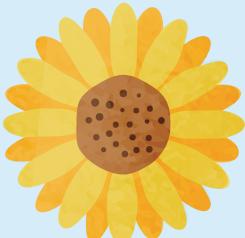
8月

9月

のメニュー

いよいよ夏がやってきました。この時期は暑さで食欲が落ちてしまいがち・・・。そんな季節には、しょうがやにんにく、みょうがや大葉など、香味野菜の風味、唐辛子やカレー粉など、香辛料の辛さや香りを料理に使うと食欲アップにつながります。また、酢やレモン汁などを効かせたさっぱりメニューもよいですね。簡単に作れて、さらっと食べられる、冷汁メニューもおすすめです♪また、トマトやピーマン、パプリカ、なすなどの夏野菜は彩りがとってもキレイ。この色素に栄養があるといわれています。

夏野菜からたっぷりと栄養をいただきて、暑い夏を元気に乗り切れますように。





7月 メニュー 1



エネルギー
498kcal

塩分
1.6g
たんぱく質
21.3g

1食当たり
の食材費
237円

夏野菜のミートソーススパゲッティ

スパゲッティは別ゆでせずに、フライパンひとつでできます！

お好みで粉チーズや黒こしょうをかけて♪



エネルギー 344kcal
塩分 1.0g



材料 (4人分)

豚ひき肉	180g
なす	1本(100g)
オクラ	6本(60g)
おろしにんにく	小さじ1
水	600ml
カットトマト缶	½缶(200g)

→ 食材分量表は103ページ

A	ケチャップ	大さじ3
	しょうゆ	小さじ1
	コンソメ顆粒	小さじ1
	オリーブオイル	大さじ½
	スパゲッティ	200g

※スパゲッティ→1.6mm 7分ゆでを使用

- なすは一口大のくし切り、オクラは3cm程度の斜め切りにする。
- フライパンにオリーブオイルとなすを入れ、焼き色がつく程度まで炒めたら、おろしにんにく、ひき肉を加えて炒め、火が通ったらいったん取り出す。

- 2のフライパンの脂をキッチンペーパーでふき取り、水を入れて沸騰させ、半分に折ったスパゲッティを入れ表示の時間通りにゆでる(くつつかないように、時々菜箸で混ぜる)。
- オクラを加えてさらに1分程ゆで、炒めたなすとひき肉を戻し入れ、さらにカットトマト、Aの調味料を加えて全体に絡め、火を止める。

さっぱりサラダ

エネルギー 53kcal
塩分 0.6g

ツナ水煮缶は、脂質が低く、手軽にたんぱく質を増やせるオススメ食品です♪
レモン風味の手作りドレッシングも好評です。



材料 (4人分)

レタス	½個(150g)
ミニトマト	8個
ピーマン	1個(40g)
ツナ水煮缶	1缶(70g)

→ 食材分量表は103ページ

A	オリーブオイル	大さじ1
	レモン汁	小さじ2
	塩	小さじ½
	黒こしょう	少々

- レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切り、ピーマンは2mm幅の輪切にする。
- ボウルにAとツナ缶の汁を混ぜ合わせ、ピーマンを加える。
- 食べる前にレタス、ツナ、ミニトマトを加え全体を混ぜ合わせる。



わらびもち風デザート

エネルギー 101kcal
塩分 0.0g

食べたい時にすぐできる、簡単デザートメニュー♪

- 鍋にAを入れよくかき混ぜ、弱めの中火で3分程加熱し、粘り気がでてまとまってきたら火を止める。
- 氷水(分量外)の入ったボウルに1を鍋から移し入れ、一口大にちぎり、器に盛る。
- お好みできなこと黒みつをかける。

A	片栗粉	30g
	砂糖	30g
	水	250ml
	きなこ、黒みつ	お好み

※1人分きなこ大さじ1、黒みつ大さじ½とした場合の栄養価です。



7月 メニュー 2

エネルギー
437kcal

塩分 3.0g
たんぱく質 19.6g

1食当たり
の食材費
295円

たっぷりトマトのぶっかけそうめん

「普段のそうめんは食べ飽きた」という方にオススメ♪
トマトだけは、パスタやサラダのドレッシングにも使えます！



材料 (4人分)

そうめん・乾	200g
トマト	2個(400g)
オクラ	6本(60g)
大葉	8枚
ツナ水煮缶	2缶(140g)

エネルギー 282kcal
塩分 1.6g

⇒ 食材分量表は104ページ

水	150ml
A めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ3
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ2

1 鍋に湯を沸かして商品の表示通りにそうめんをゆで、流水で洗い水気をきる。同じ鍋で同時にオクラもゆでて、水気をきる(オクラは切らずにそのまま、1分程ゆでる)。

2 トマトは一口大、オクラは2~3等分の斜め切り、大葉は千切りにする。

3 ボウルに水とAの調味料を混ぜ合わせ、ツナとトマトを加え和える。

4 器に水気をきったそうめんを盛りつけ、3のトマトだけをかけ、オクラ、大葉を飾る。

ポイント トマトだけは冷蔵庫で冷やすとよりいっそうおいしいです。



さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え

そのまま食べることが多い
さきいかですが、野菜と食べることで栄養バランスアップ♪

エネルギー 107kcal
塩分 0.7g

- きゅうりは千切りにし、ボウルに入れてうま味調味料を振りかけ、もむ。
- さきいかは2cm程度に切って1に加え、マヨネーズ、お好みで七味唐辛子を加えて全体を混ぜ合わせる。

材料 (4人分)

きゅうり	2本(200g)
さきいか	20g
うま味調味料	5ふり
マヨネーズ	大さじ3
七味唐辛子	お好み



モロヘイヤと卵のスープ

モロヘイヤのとろみが
おいしいスープです♪
冷やしたり、そうめんを入れたりしてもおいしく食べられます！

エネルギー 48kcal
塩分 0.7g

材料 (4人分)

モロヘイヤ	1/2袋(50g)
しょうが	1かけ(15g)
溶き卵	2個分
水	500ml
A ショウゆ	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ2
こしょう	お好み

※モロヘイヤ→1袋約100g

- モロヘイヤは茎のかたい部分を切り落とし、粗いみじん切りにする。しょうがは千切りにする。
- 鍋に水を入れ沸騰したら、モロヘイヤとしょうが、Aの調味料を加え、1分程加熱する。
- 溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止め菜箸でそっと混ぜる。



7月 メニュー 3

エネルギー
593kcal

塩分
2.6g
たんぱく質 19.0g

1食当たり
の食材費
298円

夏野菜とひき肉のトマトカレー

トマトの酸味やしょうがの風味が夏にぴったり♪



材料 (4人分)

豚ひき肉	200g	カレールウ	60g
玉ねぎ	1/2個 (100g)	A おろしにんにく	小さじ1
なす	1本 (100g)	コンソメ顆粒	小さじ1と1/2
ピーマン	1個	中濃ソース	大さじ1/2
しょうが	1/2個 (25g)	サラダ油	大さじ1/2
カットトマト缶	1缶 (400g)	ご飯	米1.5合分

→ 食材分量表は105ページ

- 1 玉ねぎ、しょうがは粗みじん切り、なすとピーマンは1cm角に切る。
- 2 フライパンに油をひき玉ねぎを炒め、しんなりとしきたらひき肉、しょうがを入れる。ひき肉の色が変わってきたら、ピーマンとなすを加え、軽く炒める。
- 3 2にカットトマトとAを加えて全体を混ぜる。煮立ったら弱火にし、カレールウを割り入れて溶かし、5分程煮る。
- 4 ご飯を盛り、カレーをかける。

青じそ香るノンオイルサラダ

油は控えたい・・・そんなあなたにおすすめの手作りノンオイルドレッシングです。



- 1 耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジ(500W)で1分程加熱し、冷ましておく。
- 2 レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは一口大に切る。青じそはみじん切りにする。
- 3 1に青じそを加え混ぜ合わせたら、レタスとトマトを加えて、全体によく絡める。

材料 (4人分)

青じそ	5枚
レタス	1/2個 (150g)
トマト	1個 (200g)
A 酢	大さじ2
みりん	大さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1

エネルギー 37kcal
塩分 0.3g

にんじんヨーグルト

美肌づくりや免疫力をあげるのに役立つ、βカロテン豊富なにんじんをジャム風に♪



- 1 にんじんはよく洗い、皮ごとすりおろす。
- 2 小鍋に1とAを入れ、30秒程中火で煮て冷ます。
- 3 ヨーグルトを器に盛りつけ、上に2をかける。

材料 (4人分)

にんじん	1/2本 (100g)
A 砂糖	大さじ2
水	50ml
レモン汁	小さじ2
プレーンヨーグルト	400g

エネルギー 87kcal
塩分 0.1g



8月 メニュー 1

エネルギー

424kcal

塩分

2.9g

たんぱく質 22.5g

1食当たり
の食材費
246円

鶏だし冷汁

鶏がらスープの素は、
水に溶けるので加熱しなくてOK！

- 鍋に水(分量外)と酒を入れて沸騰させ、ささみを入れる。再沸騰したら火を止めて10分程置く。粗熱がとれたら、食べやすい大きさに身を裂く。
- きゅうりは薄い輪切りにしポリ袋に入れ、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。
- 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のささみとみょうが、水気をきったきゅうりを加え、冷蔵庫で冷やす。
- 器にご飯を盛り、3をかけて、千切りにした大葉をのせる。



エネルギー 244kcal
塩分 1.2g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は106ページ

鶏ささみ	3本(150g)
酒	大さじ2
きゅうり	1本(80g)
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
水	600ml
ご飯	米1.3合分



厚揚げとなすの辛みそ炒め

辛みそだれが、
厚揚げやなすに良く合います♪
お好みでおろしにんにくを加えても
GOOD！

- なすはタテ半分に切る。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。長ねぎは斜め薄切り、厚揚げは1cm厚さの一口大に切る。
- 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/orしてたら、長ねぎと厚揚げを加え、焼き色がつくまで炒める。
- 2にAの合わせ調味料を加えて、絡めるように炒め合わせる。

エネルギー 160kcal
塩分 1.1g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は106ページ

厚揚げ	300g
なす	1本(100g)
長ねぎ	1/2本(50g)
A みそ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
水	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
一味唐辛子	5ふり
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ1/2

ミニトマトとオクラのもずく酢和え

市販のもずく酢を調味料に使い、味付け簡単！

ミニトマトの皮は、お好みで湯むきしなくてOK。普通のトマトでも作れます。



- ミニトマトはヘタを取り、ヘタと反対側につまようじで穴を開ける。
- 鍋に湯を沸かし、1とオクラを入れる。ミニトマトは1分程で取り出し、水につけて皮をむく。オクラはやわらかくなるまでさらに1分程ゆで、取り出してヘタを切り2cm長さに切る。
- ボウルにもずく酢を入れ、2を加え混ぜ合わせる。

エネルギー 20kcal
塩分 0.6g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は106ページ

ミニトマト	8個
オクラ	8本(80g)
味付きもずく酢(三杯酢)	2パック(140g)
おろししょうが	お好み

※味付きもずくは1パック(70g)、塩分0.9gを使用



8月 メニュー 2



エネルギー
503kcal

塩分
2.7g
たんぱく質 22.6g



※ご飯110g(185kcal)を含む



| 厚揚げの南蛮漬け

ポン酢を使った簡単レシピ。
冷やして食べると、味がしみ込んでおいしくなります。

- 1 厚揚げは一口大に切る。玉ねぎは薄切り、パプリカ、ピーマンは細切りにする。
- 2 耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジ(500W)で1分程加熱する。
- 3 フライパンに厚揚げを入れ、焼き色がつくまで焼いたら、2の調味液に加える。
- 4 フライパンにごま油をひき、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを加えて焼き、しんなりと/or たら火を止め、3に加えて全体を混ぜ合わせる。

ポイント 冷やして食べると、味がしみ込んでおいしいです。

エネルギー 174kcal
塩分 0.8g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は107ページ

厚揚げ	300g
玉ねぎ	1/4個(50g)
パプリカ	1/4個(40g)
ピーマン	1個(40g)
A ポン酢	大さじ3
みりん	大さじ3
輪切り唐辛子	1本分
水	大さじ3
ごま油	大さじ1

| 切り干し大根のナムル

切り干し大根は水戻しして、そのまま食べられます！
しゃきしゃき食感が楽しいナムルです。



エネルギー 47kcal
塩分 0.8g

材料 (4人分)

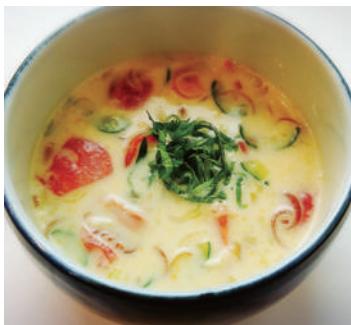
→ 食材分量表は107ページ

切り干し大根	20g
小ねぎ	2本
A 炒り白ごま	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ2



| ピリ辛豆乳冷汁

火を使いたくない、
手軽に栄養が摂りたい・・・
そんな方におすすめの冷汁レシピ！
ご飯やそうめんを入れても GOOD♪



エネルギー 97kcal
塩分 1.1g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は107ページ

ツナ水煮缶	2缶(140g)
トマト	1個(200g)
みょうが	1個
大葉	3枚
きゅうり	1/2本(50g)
うま味調味料	3ふり
A 無調整豆乳	400mL
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
ラー油	小さじ1

- 1 トマトは一口大に切り、みょうがは小口切り、大葉は千切りにする。きゅうりは小口切りにし、うま味調味料をふりかけてもみ、汁気をきる。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、ツナを加え冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 食べる前に、2にトマト、みょうが、きゅうり、大葉を加え、ひと混ぜする。



8月 メニュー 3

エネルギー

537kcal

塩分

2.3g

たんぱく質 25.5g

1食当たり
の食材費
297円

とうもろこしご飯

とうもろこしの甘味がスープカレーの辛さによく合います。



- 1 米をとぎ炊飯釜に入れたら、ホールコーンの汁を1缶分入れ、1.3合の目盛りまで水を加えて炊く。
- 2 炊き上がったご飯に、コーンとコンソメを加えよく混ぜる。

エネルギー 229kcal
塩分 0.3g

材 料 (4人分)

→ 食材分量表は108ページ
ホールコーン(缶) 1缶(190g)
コンソメ顆粒 小さじ½
米 1.4合

チキンと夏野菜のスープカレー

1品でたんぱく質も野菜も栄養バランス良く摂れます！

スパイシーな香りが食欲をそそります♪



材 料 (4人分)

鶏もも肉	240g
マヨネーズ	大さじ1
なす	1本(100g)
赤パプリカ	½個(75g)
オクラ	6本(60g)
カレー粉	小さじ2

→ 食材分量表は108ページ

水	600ml
A おろししょうが	小さじ½
おろしにんにく	小さじ½
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
コンソメ顆粒	大さじ1

※おろししょうが、にんにくは、チューブ入りも可。

- 1 鶏肉は一口大に切ってボウルに入れ、マヨネーズを加えもみ込む。
- 2 なすはくし切り、パプリカは1cm幅の細切り、オクラは2~3等分の斜め切りにする。
- 3 鍋に1の鶏肉を皮目を下にして並べ、フタをして弱めの中火で焼き色がつくまで焼き、裏返す。火が通ったらいったん取り出す。
- 4 鍋になす、オクラを入れ、焼き色がつく程度まで炒めたら、鶏肉を戻し入れ、パプリカを加えて、カレー粉を全体に絡ませる。
- 5 水を加えて煮立たせ、Aの調味料を加える。

7月・8月・9月のメニュー

さば缶マリネ

レモンの酸味がさわやかな夏に
ぴったりのメニュー！

うま味と栄養が詰まったさば缶の汁を、
ドレッシングに使います。



エネルギー 128kcal
塩分 0.5g

材 料 (4人分)

→ 食材分量表は108ページ

さば水煮缶	1缶(190g)
玉ねぎ	½個(100g)
トマト	1個(200g)
A レモン汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ½
うま味調味料	5ふり
オリーブオイル	小さじ2

- 1 玉ねぎは薄切りにし、10分程水にさらす。トマトは一口大に切る。
- 2 ボウルにAの調味料と、さば水煮缶の汁を入れ、よく混ぜ合わわる。
- 3 2に水気をきいた玉ねぎ、トマトを加え混ぜ合わせたら、食べやすい大きさにほぐしたさばの水煮を加え、ざっくりと混ぜる。



9月 メニュー 1



エネルギー
451 kcal

塩分
たんぱく質 18.3g



※ご飯 120g (202kcal) を含む

エネルギー 204kcal
塩分 1.4g

豚肉となすのさっぱり炒め

酒、片栗粉、めんつゆで下味をつけることで、お肉がやわらかく仕上がります。



材料 (4人分)

豚こま切れ肉	240g	パプリカ	1/4個 (40g)
A 酒	大さじ1	おろしにんにく	小さじ1
めんつゆ	大さじ1と1/2	酢	大さじ2
片栗粉	大さじ1	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ3
なす	2本 (200g)	ごま油	大さじ2

→ 食材分量表は109ページ

- ボウルにAを合わせ、食べやすい大きさに切った豚肉を加えてもみ、10分程置く。
- なすはタテ半分に切る。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。

- パプリカは長さを半分に切り、細切りにする。フライパンにごま油（大さじ1）をひき、なすを1~2分程炒めしんなりとしたら、いったん取り出す。
- フライパンにごま油（大さじ1）を加え、1の豚肉を入れ焼く。肉の色が変わってきたら、パプリカを加え軽く炒め、なすとBを加え、中火で手早く絡める。

切り干し大根のめかぶ和え

めかぶの代わりに、もずくや納豆で和えてもおいしいです。



- 切り干し大根は2~3回水洗いをし、水に15分程つけて戻したら、水気を軽く絞り、食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。
- ボウルに1とめかぶ、めかぶのたれ、めんつゆを入れ混ぜ合わせる。

エネルギー 21kcal
塩分 0.4g

材料 (4人分)

切り干し大根	20g	→ 食材分量表は109ページ
めかぶ (かつお風味たれ)	2パック (90g)	
しょうが	1/2個 (25g)	
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1	

ねぎと焼きのりのスープ

湿気たのりは、スープやみそ汁に使うのがおすすめ！栄養も摂れます。



エネルギー 24kcal
塩分 0.8g



材料 (4人分)

長ねぎ	1本	ごま油	小さじ1
焼きのり	1枚	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ3
オクラ	3本 (30g)	白こしょう	少々
水	600ml		

→ 食材分量表は109ページ

- オクラはガクを取り、3~4等分の斜め切りにする。長ねぎはみじん切りにし、焼きのりはひと口大にちぎる。

- 鍋にごま油を熱し、長ねぎを軽く炒める。水を加え沸騰したら、オクラを加える。ひと煮立ちしたら、めんつゆ、白こしょう、焼きのりを加える。



9月 メニュー 2

エネルギー
552kcal

塩分 2.5g
たんぱく質 24.3g

1食当たり
の食材費
292円

※ご飯110g(185kcal)を含む



なすとトマトのチーズインハンバーグ

肉のかさ増しになすを使ったハンバーグ！

- パン粉を牛乳と合わせ湿らせる。チーズは1枚をそれぞれ2等分にし、さらに半分に折る。
- ボウルにひき肉とAを入れよく混ぜる。1cm角に切ったなす、溶き卵、1のパン粉を加えさらに混ぜる。これを4等分にし、チーズを包むように小判型に形を整え、中央を少しくぼませる。
- フライパンに油を熱し、2を並べて強火で1分程焼く。裏返したらフタをし、弱火で5分程焼く。クッキングペーパーで軽く油を取り、ほぐしたしめじを加えて炒める。カットトマトを加え、沸騰したらBを加えて混ぜ合わせる。
- 器にハンバーグを盛りつけ、トマトソースをかける。

エネルギー 293kcal
塩分 1.7g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は110ページ

合いびき肉	280g
A 塩	小さじ1/3
こしょう	少々
なす	1本(100g)
スライスチーズ	2枚(18g)
溶き卵	1個分
パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ2
サラダ油	大さじ1
しめじ	1/2パック(50g)
カットトマト缶	1/2缶(200g)
B コンソメ顆粒	大さじ1
砂糖	小さじ1強



彩りサラダ ～柚子こしょうドレッシング～

手作りの柚子こしょうドレッシングは、焼いたり蒸したりしたお肉や魚にも合います。

- ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは5mm幅の細切り、玉ねぎは纖維に沿って薄切りにする。
- フライパンに水100ml(分量外)とブロッコリーを入れてフタをし、中火で2分程加熱する。パプリカ、玉ねぎを加え、さらに1分程加熱し、水気をきり器に盛りつける。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、2にかける。

エネルギー 37kcal
塩分 0.8g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は110ページ

ブロッコリー	1本(200g)
パプリカ	1/4個(40g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
A 柚子こしょう	小さじ1/2
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
酢	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2



たのしいコーヒーゼリー

くるくる混ぜている間にできちゃう、楽しいゼリー♪
お好みでコーヒーミルクをかけてください。

エネルギー 37kcal
塩分 0.0g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は110ページ

インスタントコーヒー	小さじ2(4g)
水	250ml
A 粉ゼラチン	10g
水	大さじ2
湯(80~90℃)	大さじ4
砂糖	大さじ3
コーヒー用ミルク	4個

- 容器にインスタントコーヒーと水を入れ、混ぜ合わせる。
※コーヒーは水に溶けるタイプを使用。
- 大きめのボウルにAを入れてよく混ぜる。
湯、砂糖を加えてさらに混ぜ、ゼラチンをしっかりと溶かす。
- 2に1と氷(分量外)を加え、スプーンなどでかき混ぜる。
お好みのかたさまでかたまってきたら、氷を取りのぞく。
- 器に盛りつける。
※水っぽくなるので、かたまつたら氷は取りのぞく。



9月 メニュー 3

エネルギー
554kcal

塩分
2.3g
たんぱく質 19.5g

1食当たり
の食材費
259円

みょうがごはん

酢飯に刻んだみょうがを混ぜた、香りさわやかなご飯です。



- 1 大葉は千切り、みょうがはタテ半分に切り斜め薄切りにする。
- 2 ボウルにAの調味料を合わせ、みょうがを加えて混ぜる。
- 3 温かいご飯に2を回しかけて切るように混ぜ、器に盛りつけ上に大葉をのせる。

エネルギー 209kcal
塩分 0.5g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は111ページ

みょうが	2個
大葉	3枚
A 醋	大さじ2
砂糖	大さじ½
塩	小さじ⅓
ご飯	米1.4合分

鶏肉となすのねぎしょうゆだれ

しょうがやにんにくの香りが食欲をそそり、ご飯が進みます。



材料 (4人分)

鶏もも肉	300g
A ショウゆ	小さじ½
酒	大さじ1
おろししょうが	小さじ½
おろしにんにく	小さじ½
片栗粉	大さじ3
なす	1本(100g)

エネルギー 263kcal
塩分 1.0g

長ねぎ	¼本(25g)
B ショウゆ	大さじ1
酢	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ½
サラダ油	大さじ2

- 1 ボウルにAを混ぜ合わせる。鶏肉を食べやすい大きさに切り、Aに10分程つける。
- 2 別のボウルにBを混ぜる。みじん切りにした長ねぎを加えねぎしょうゆだれをつくる。
- 3 なすは1cm厚さの輪切りにし(大きいなすは半月切り)、フライパンに入れ油(大さじ1)を絡めて火をつける。焼き色がつくまで焼き、取り出して2の調味液につける。

- 4 1のボウルに片栗粉をふり入れ、鶏肉に絡める。
- 5 フライパンに油(大さじ1)を熱し、鶏肉を皮目を下にして並べフタをする。こんがりと焼き色がつくまで中火で焼き、裏返したらフタをせずに焼き色がつくまで焼き、鶏肉に火を通す。3に加えて、全体に調味液を絡める。

じゃがいもとピーマンのナムル

ゆでたじゃがいも、ピーマン、ハムを調味料に和えるだけ!
お好みでおろしにんにくを入れてもGOOD。



- 1 ジャガイもは皮をむき千切り、ピーマンはタテ半分に切ってヘタと種を取り、細切りにする。ハムは5mm幅の細切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、じゃがいもとピーマンを30秒程ゆで、水気をきってボウルに入れ、ハム、Aを加えて混ぜ合わせる。

エネルギー 82kcal
塩分 0.8g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は111ページ

じゃがいも	2個(200g)
ピーマン	2個(80g)
ハム	2枚(30g)
A ごま油	小さじ2
鶏がらスープの素	大さじ½