

ささみときくらげの中華マリネ

(材料) 2人分

○ささみ	150g (3本)
○酒	小さじ1
きくらげ	5g
きゅうり	1/2本 (50g)
☆酢	大さじ1と1/2
☆ごま油	小さじ2
☆豆板醬	小さじ1
☆はちみつ	小さじ2
白ごま	大さじ1

豆板醬の辛みが、夏にぴったり



(作り方)

- ①耐熱容器にささみを並べて、酒をふりかけ、ラップをして、レンジで2分加熱する。裏返してさらに1分。そのまま冷ます。
- ②きゅうりは千切りにする。きくらげは水で戻し、さっと湯をくぐらせ千切りにしておく。
- ③ボウルで☆を混ぜ合わせ、手でほぐした①と②を加え和える。

(1人分 155kcal、塩分 0.5g)

豆腐の野菜あんかけ

(材料) 1人分

木綿豆腐	100g (1/3丁)
豚肉	30g
しょうが	2g
にら	25g
えのき茸	25g
にんじん	20g
玉ねぎ	20g
☆酒	小さじ1
☆しょう油	大さじ1/2
○片栗粉	小さじ1/4
○水	小さじ1/2



あんかけは、焼きそばにかけても美味しいです。

(作り方)

- ①豆腐をクッキングシートで包み、耐熱皿の上に乗せ1分くらい温める。水気は切っておく。
- ②しょうがはみじん切り、にら・えのき茸は3cmの長さに切る。にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。○を混ぜ、水溶き片栗粉を作っておく。
- ③フライパンで、しょうがと豚肉を炒め、色が変わったら野菜を加えて炒める。
- ④火が通ってきたら☆を加え馴染ませ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤豆腐を器に盛り、④をかける。

(1人分 242kcal、塩分 1.3g)

豚肉と大根の甘酢炒め

(材料) 2人分

豚肉	100g	
A	酒	小さじ1/2
	生姜しぼり汁	小さじ1/2
	こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1/2
大根	200g (5cm)	
塩	少々	
にんじん	30g (1/3本)	
ピーマン	30g (1個)	
干し椎茸	10g (小3枚)	
生姜	15g	
赤とうがらし	1/2本	
B	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1
サラダ油	小さじ2	
片栗粉	小さじ1/2	

お家にある野菜を使って。塩もみした大根の歯応えと、ピリ辛の甘酢でモリモリ食べられます



(作り方)

- ①豚肉は3cmの長さに切り、Aをもみこむ。
- ②干し椎茸は戻して、石づきを落とし薄切りにし、ピーマン・にんじんはともに千切りにする。大根は5cmの長さの細切りにし、塩を振ってしばらく置く。水気を軽く絞っておく。
- ③生姜は千切りにし、とうがらしは種を取っておく。
- ④フライパンに小さじ1の油をひき、①を炒め取り出す。
- ⑤小さじ1の油と③を入れ、香りが出たら②を入れ炒める。
- ⑥④を戻し入れ、Bを加えて小さじ1の水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。

(1人分 138kcal、塩分 1.4g)

にんじんのリボンサラダ

(材料) 作りやすい分量

にんじん	300g (2本)
塩	少々
かいわれ大根	40g (1パック)
☆りんご酢	大さじ2
☆醤油	大さじ1
☆ワサビ	小さじ1
☆白ごま	小さじ1

作り置きができるので、お好みの野菜で作って。りんご酢がなければお好みのお酢どうぞ。



(作り方)

- ①にんじんはピーラーで薄切りにし、塩でもみしばらく置く。
- ②かいわれ大根は根を切り落とし、半分に切る。
- ③☆を合わせておく。
- ④①のにんじんの水気を絞り、②のかいわれ大根と一緒に③で和える。

(全量 170kcal、塩分 2.9g)

～2ページのクイズの答え～

- | | |
|---------|----------|
| ① とけい | ⑤ れいぞうこ |
| ② アイロン | ⑥ しおひがり |
| ③ すいはんき | ⑦ さやえんどう |
| ④ フライパン | |