

暑さに負けない!



お手軽レシピ

主菜編

レンジで簡単♪ 蒸し鶏

(材料)

- ・鶏胸肉 1枚
- ・酒 大さじ2
- ・長ねぎ お好みで



(作り方)

- ①耐熱皿に鶏肉と長ねぎを入れる。酒をふりかけ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱する。
- ②冷めたら細かくほぐして冷蔵庫へ。



たんぱく質が不足しがちな麺類やサラダを食べるときに加えて。

豆腐とツナの簡単チャンフル

(材料 1人分)

もやしなど残っている野菜でOK (100g位)

- ・木綿豆腐 100g
- ・ツナ缶 (ノンオイル) 1/4缶
- ・キャベツ 1枚
- ・ピーマン 1個
- ・にんじん 15g
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・みりん 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1/2 (なければ 酒)
- ・かつお節 小1/2袋
- ・ごま油 小さじ1

(作り方)

- ①豆腐を縦半分にして1cmの厚さに切り、キッチンペーパーにのせて水切りする。野菜は全て食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豆腐を入れて焼く。あいたところに野菜、ツナ(汁ごと)を入れて炒める。
- ③豆腐に焼き色がついたら返し、野菜がしんなりしたらBを混ぜ合わせて加え、全体を炒め合わせる。
- ④火を止めてかつお節を加えて混ぜる。



ストックしてある缶詰と残り野菜で簡単に作れます! カット野菜を使っても便利です。

暑さに負けない食事のポイント!

- ①麺類や冷たいものばかりにならないように注意しましょう
- ②主食、主菜、副菜を揃えて、いろいろな食材をバランスよく食べましょう
- ③レンジを活用したり、火を使わない料理を取り入れると手軽です

レンジで簡単♪ 豚しゃぶ

(材料 1人分)

- ・豚もも肉 70g
- ・ごま油 小さじ1
- ・酢 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・大根おろし お好みで



(作り方)

- ①耐熱皿に豚肉、Aの調味料を入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱する。
- ②肉に火が通ったら、大根おろしをあえてできあがり。



糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁をとって疲れづらい身体に。加熱前に片栗粉をまぶすと、肉がパサパサになるのを防げます。

あじのカレー粉焼き



(材料 1人分)

- ・あじ (3枚おろし) 2枚 (60g)
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・小麦粉 小さじ1
- ・塩 小さじ1/6
- ・油 小さじ1/2

(作り方)

- ①あじに塩を振って数分置き、キッチンペーパーで水気を拭きとる。
- ②茶こしにカレー粉と小麦粉を入れ、ふるいながら①にまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼く。



カレーのスパイスで、食欲が落ちる時期でも食べやすくなります。



トマトの梅きゅうり和え

(材料 1人分)

- ・ミニトマト 5個
- ・きゅうり 1/3本
- ・大葉 1枚
- ・梅干し 1/2個
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1/2
- ・かつおぶし 1/4袋

(作り方)

- ①ミニトマトは半分に、きゅうりは太めの千切り、大葉は千切り、梅干しはたたいておく。
- ②①にしょうゆ、酢を加えて和える。
- ③かつおぶしをかけ、できあがり。



夏野菜と切干大根の即席漬け

(材料 1人分)

- 好きな夏野菜でOK。パプリカを入れると彩りUP!
- ・切干大根 7g
 - ・きゅうり 1/4本
 - ・セロリ 1/8本
 - ・ミニトマト 2個
- C
- ・酢 大さじ1/2
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1/4

(作り方)

- ①切干大根は水で戻して食べやすい長さに、きゅうりとセロリは5cmくらいの長さの千切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ②①とCを合わせ、漬け込んでおく。

※酢と砂糖を、すし酢で代用してもOK!
すりごまを入れてもおいしいですよ。

ポイント

野菜には、汗で流れやすいビタミンやミネラルが豊富！積極的にとりましょう。
酢や梅干しのクエン酸は疲労回復効果があり、暑い夏の疲れた体にぴったりです♪



レタスと塩こんぶのサラダ

(材料 1人分)

- ・レタス 1/4個 (75g)
 - ・にんじん 15g
 - ・かいわれ大根 5g
- D
- ・塩こんぶ 2.5g
 - ・酢 大さじ1/2
 - ・いりごま 小さじ1/2

(作り方)

- ①レタスは一口大にちぎる。にんじんはピーラーで食べやすい長さに薄くする。かいわれ大根は根を切ってよく洗い、長ければ半分に切る。
- ②①とDを和えて、冷蔵庫で冷やす。

なすときゅうりの炒め物

(材料 1人分)

- ・なす 1/2本
- ・きゅうり 1/2本
- ・めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ1強
- ・かつおぶし 1g
- ・油 小さじ1弱



(作り方)

- ①なすは縦半分に切り、端から斜めに薄く切る。きゅうりは縦に4等分し4cm長さに切る。
- ②フライパンに油を熱して①を炒め、めんつゆを加えてさらに炒める。
- ③②を冷蔵庫で冷やしかつおぶしをかける。