

♥ 夏の冷えとり弁当

638kcal



ビタミンE:4mg タンパク質:22.7g ビタミンC:54mg

そぼろずし



材料(2~3人分)

ツナ缶…小1缶 (70g)	卵…2個
【A】	【B】
砂糖…大さじ1	砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1	塩…少々
しょうゆ…大さじ1/2	【C】
きゅうり…1本	酢…大さじ3
塩…小さじ1/4	砂糖…大さじ1・1/2
ラディッシュ…2個	塩…小さじ1/2
いりごま(白)…小さじ2	
ごはん…500g	

作り方

- 1 ツナは汁気を軽くきり、鍋に入れる。
【A】を加え、菜箸4~5本で混ぜながら汁気が少なくなるまで炒り煮する。(ツナそぼろ)
- 2 卵は溶きほぐし、【B】を加える。鍋に入れ、菜箸4~5本で混ぜながら炒り卵を作る。(卵そぼろ)
- 3 きゅうりは小口切りにし、塩もみする。水気をしぼる。ラディッシュは茎にV字の切り込みを入れ、薄切りにする。
- 4 温かいごはん【C】を混ぜ、すしめしを作る。粗熱がとれたらごまを混ぜる。
- 5 器に【4】を盛り、ツナそぼろ、卵そぼろ、きゅうり、ラディッシュをのせる。

夏野菜のピーナッツ味噌



材料(2~3人分)

パプリカ(赤) …1/4個	[A]
オクラ…6本	塩…少々
なす…1本	酒…大さじ1/2
かぼちゃ…60g	[B]
牛肩ロース薄切り肉…80g	油…小さじ1
ピーナッツバター…大さじ1・1/2	塩…小さじ1/3
	[C]
	砂糖…大さじ1/2
	味噌…大さじ1
	みりん…大さじ1/2

作り方

- 1 ジャがいもは洗ってラップをし、電子レンジ(600W)で約1分30秒、ややかために加熱する。皮をむき、1cm厚さの半月切りにする。
- 2 ズッキーニは7~8mm厚さの輪切りにする。
- 3 **[A]**は混ぜあわせる。
- 4 フライパンにオリーブ油を温め、じゃがいも、ズッキーニを焼く。両面が色づき火が通ったら**[A]**を加え、混ぜる。

モロヘイヤと梅干しのすまし汁



材料(2~3人分)

モロヘイヤ…1/6袋	けずりがつお…1つまみ
梅干し…1/2個	しょうゆ…小さじ1
おぼろ昆布…1つまみ	熱湯…150ml

作り方

- 1 モロヘイヤは葉をつみ、ゆでる。水にとり、水気をしぼって粗く刻む。
- 2 梅干しは種を除き、刻む。
- 3 マグカップに、**1** **2**、おぼろ昆布、けずりがつお、しょうゆを入れる。
- 4 食べる直前に、熱湯を注ぐ。