



夏野菜のはたらき

～夏野菜にはどのようなはたらきがあるの?～

夏やさいは…

- ① 体を冷やしてくれます
- ② 夏バテしないように体の調子を整えてくれます
- ③ おなかをすっきりさせてくれます



レッツクッキング! ～夏野菜をおいしく食べよう～

ししとうの豚バラ巻き

材料(4人分)

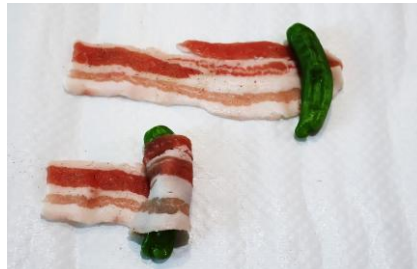
- | | | |
|------------|-----------|---|
| ・ししとう……16本 | ・酒……大さじ2 | A |
| ・豚バラ肉……8枚 | ・砂糖……大さじ1 | |
| ・油……小さじ2 | ・醤油……大さじ1 | |
| ・塩こしょう……少々 | ・梅干し…小1個 | |



作り方



① ししとうはヘタを取り、水で洗う。水気をふき取り、包丁で縦に切り込みを入れる。



② 豚バラ肉を半分の長さに切る。軽く塩こしょうをし、ししとうを端からクルクルまいていく。



③ 巻き終わったら手で優しくキュッと握る。



④ 油をひいたフライパンで転がしながら4～5分しっかり加熱する。



⑤ 種を取った梅干しを包丁で細かくたたき、Aの調味料を全て合わせておく。豚肉に焼き目が付いたら、Aの調味料を回しかけ、豚肉にからめる。

※調味料がはねるので注意!



☆ししとう以外にも、オクラやミニトマトを豚肉で巻いて焼いても! 半分に切ると、切り口がとってもかわいい。

ピーラーで薄く切ったきゅうりをリボンのようにして盛り付けしても!

※油がはねるので注意!
※余分な油はペーパーでふき取ります。



夏野菜のカラフルスープ

材料(4人分)

- ・オクラ……………6本
- ・ミニトマト……10個
- ・コーン……………大さじ4
- ・ベーコン…………4枚
- ・水……………720cc
- ・鶏ガラスープの素……………小さじ2
- ・塩こしょう…適宜

スープをよく沸騰させているところに、溶き卵を静かに入れると、きれなかきたまになります。



作り方



①ミニトマトはヘタを取り、しっかり洗い、半分に切る。

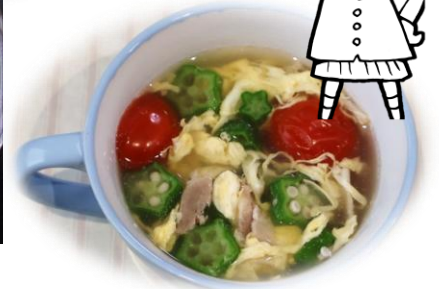


②オクラとベーコンは、5mmくらいの厚さにスライスする。



③湯を沸かし、ベーコン、ミニトマト、コーンをいれる。

④鶏ガラスープの素で味付けをして、オクラを加える。2分ほど加熱して、最後に塩こしょうで味をととのえる。



☆卵が好きな人は、最後に溶き卵を加えて、かきたまスープにしてもおいしいです。

夏野菜と高野豆腐のめんつゆ炒め

材料(4人分)

- ・高野豆腐……2個
- ・片栗粉……………大さじ4
- ・めんつゆ……大さじ2
- ・油……………適宜
- ・なす……………中2本
- ・ピーマン…中2個
- ・油……………小さじ2
- ・酒……………大さじ2
- ・めんつゆ…大さじ2 (2倍濃縮タイプ)
- ・みりん……大さじ2

作り方



①高野豆腐は、水(ぬるま湯)で戻す。水気をよく絞って、1個を16等分に切る。

めんつゆ大さじ2を振りかけ、高野豆腐にしみこませる。



揚げたての高野豆腐は、カリカリ・もちもちして、不思議な食感☆このままでもおいしい☆



②めんつゆを染みこませた高野豆腐に、片栗粉大さじ4をまぶし、少量の油で揚げ焼きにする。

③高野豆腐がカリッと揚がったら、一度取り出しておく。

⑤ナスとピーマンに焼き色がついて、しんなりしてきたら、揚げた高野豆腐を加える。

※高野豆腐がくっつきやすいので間隔を空けて並べる。

④ナスは半月切り、ピーマンは1.5cm角に切り、小さじ1の油でじっくり炒める。

⑥Aの調味料を加え、からめながら水分がなくなる程度まで加熱する。