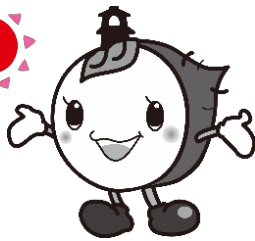


暑さに負けない!



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。