

今日のメニュー <たれで便利!~夏野菜料理>

- ・手づくり!焼き肉のたれ~・なすの焼き肉のせ
- ・ズッキーニと鶏肉のサッパリ炒め煮
- ・ゴーヤとツナの春雨サラダ

○手づくり!焼き肉のたれ...つけだれ、炒め物、煮物などいろいろな料理に!

材 料	250ml位
しょうゆ	1/2カップ
みそ	大さじ1
酒	1/4カップ
たまねぎ	1/2個
りんご	1/2個
砂糖	大さじ3~4
にんにく	1片
しょうが	1かけ
ごま油	小さじ1
すりごま	大さじ2
一味唐辛子	適宜

(作り方)

- 1、たまねぎ—すりおろす。  
りんご—皮、種を除き、すりおろす。  
にんにく—すりおろす。  
しょうが—すりおろす。  
**\*りんご、たまねぎのざく切り、しょうゆ、みそ、酒をミキサーにかけてもよい!**
- 2、鍋に、しょうゆ、みそ、酒、たまねぎ、りんご、砂糖を入れて4~5分混ぜながら煮る。次に、にんにく、しょうがを入れて2~3分煮る。
- 3、火を止めて、ごま油、すりごまを加えて混ぜる。一味唐辛子で辛味を調える。

**\*好みて酢、レモン汁など加えてもよい**

<大さじ1当たり エネルギー30kcal 塩分0.9g>

☆ 「焼き肉だれ」を使って~

○なすの焼き肉のせ

材 料	4人分
なす	2本
牛薄切り肉	200g
焼き肉のたれ	大さじ3
サラダ油	大さじ2~3
サラダ菜、(サンチュ、エゴマ菜など)	適量
レモン	適宜

(作り方)

- 1、なす—へたを切り落とし、縦3~4等分に切る。  
牛肉—5~6cm長さに切り、焼き肉のたれをもみこむ。
- 2、フライパンに油大さじ1を温め、なすを並べて中火で色よく焼く。**(2回くらいに分けて焼く)**器に盛る。
- 3、フライパンに油を足し、肉を中火で炒める。
- 4、2のなすの上に肉をのせる。サラダ菜、レモンのくし型切りを添える。サラダ菜などで包みながら食べる。

<エネルギー163kcal 塩分0.9g>

## ○ズッキーニと豚肉のサッパリ炒め煮

材 料	4人分
ズッキーニ	1本(200g)
ベーコン	40g
サラダ油	大さじ1
だし汁(水)	1/2カップ
しょうゆ	大さじ2
Aみりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2

(作り方)

- ズッキーニ——へたを除き、食べやすい長さに切り縦に4~6等分に切る。  
ベーコン——さっと熱湯をかけて、1cm幅に切る。
- フライパンに油を熱し、ズッキーニとベーコンを入れて炒める。火が通ってきたら、Aのだし汁と調味料を加える。煮立ってきたら火を弱めて、5~6分煮汁が少し煮詰まるまで煮る。

3、器に煮汁ごと盛る。

<エネルギー75kcal 塩分0.9g>

## ○ゴーヤとツナの春雨サラダ

材 料	4人分
ゴーヤ	1/2本
塩	少々
ミニトマト	10個
ツナ缶詰	小1/2缶
春雨	20g
しょうゆ	大さじ1
A酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	大さじ1
ごま	適量

(作り方)

- ゴーヤ——縦半分に切って、種とワタを除いて、薄切りにする。塩少々を混ぜ、5分位おく。  
ミニトマト——半分に切る。
- 鍋に湯を沸かして、ゴーヤを30秒位ゆでて冷水にとり冷ます。冷めたらすぐとりだし、水気を絞る。
- 2の同じ湯で春雨を1~2分ゆでて冷水にとり、水気をきって4cm位の長さに切る。
- ボウルにゴーヤ、トマト、春雨、汁気をきったツナを入れて、混ぜ合わせたAを加えてさっくり混ぜ合わせる。
- 器に盛り、ごまをふる。

<エネルギー76kcal 塩分0.6g>

## クッキングメモ

### ☆ 「酢」の効用

○酢には、酸味の素となる「酢酸」「クエン酸」などの多糖類の有機酸が含まれています。

クエン酸は、摂取した食物を体内でエネルギーに変えるとき体内で溜まった老廃物を排出させる働きがあり、疲労回復効果があります。

○酸味が、唾液、胃液の分泌を促し食欲増進効果があり、夏バテ予防にも有効です。

○飲む(サワードリンク)、焼き魚、揚げ物、サラダなど料理にかける、隠し味として炒め煮など、上手に利用しましょう。