

今日のメニュー <夏の冷やし麺料理>

- ・ 中国風冷やし麺
- ・ マーボー茄子 (魚香茄子)
- ・ にんにくとレーズンの甘煮

・ 中国風冷やし麺

材 料	4人分
中華生麺	4玉
ごま油	小さじ1~2
<具>	
鶏むね肉	160g
ねぎ(青い部分)	適量
しょうが(皮)	適量
水	適量
きくらげ	2個
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1
赤ピーマン	1個
きゅうり	1本
卵	2個
砂糖	少々
塩	少々
白ねぎ	1/3本
白ごま	大さじ1
*ごまだれ	
鶏肉ゆで汁	1/4カップ
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
A酢	大さじ2
白練りごま	大さじ3
にんにく	適量
しょうが汁	小さじ2
ラー油	小さじ1

(作り方)

1、たれをつくる。

<ごまだれ>

- ① 鶏ゆで汁、みりん、しょうゆを加えて混ぜ、酢を加える。
- ② 練りごまに、①を少しずつ加えながらのばす。
- ③ ②にAのにんにく、しょうが汁、ラー油を混ぜる。

2、具を準備する。

- ① 鶏肉——鍋にひたひたひたの水を入れて、ねぎ、しょうがを入れてゆでる。茹で上がったらそのまま冷まし、取り出して細く裂く。ゆで汁は網でこす。
- ② きくらげ——水につけてもどし、熱湯を通す。細切りにして、しょうゆ、酢で和える。  
赤ピーマン——種を取り、せん切りにしてゆでる。  
きゅうり——塩少々ふって、板ずりをして斜め薄切りにしてせん切りにする。  
卵——溶きほぐして、砂糖、塩を加えて薄焼きにしてせん切りにする。  
白ねぎ——せん切りにして、水にさらし白髪ねぎにする。

3、麺をゆでる。

- ① 麺をほぐして、たっぷりの沸騰した湯に入れる。
- ② 好みの固さに茹で上がった後、すぐにザルにあげて流水でぬめりを洗い流す。
- ③ ②を氷水に入れて、麺をもみながら冷やし、しめる。
- ④ 水気を押しながらきり、ごま油をまぶす。

4、盛り付ける。

- ① 器に麺を盛り、具を色取りよく盛り合わせ、切りごまをふる。  
たれを添える (つけながら食べてもよい)

<エネルギー462kcal 塩分2.0g>

たれ・しょうゆ味 <150ml>

- ・砂糖 大さじ2.1/2 ・しょうゆ 大さじ4 ・酢 大さじ3
- ・ごま油 小さじ1~2 ・だし汁 大さじ3 ・ラー油 少々
- \*好みで薬味(ねぎ、しょうがなど)を加えてもよい

・マーボー茄子 (魚香茄子)

材 料	4人分
茄子	2本
豚ひき肉	100g
にんにく	小さじ1
しょうが	小さじ2
長ねぎ	1/2本
スープ	1/2カップ
甜面醤	大さじ2
豆板醤	小さじ1~2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ2
酢	小さじ1
サラダ油	適量

(作り方)

- 1、茄子——乱切りにする。  
長ねぎ——みじん切り。  
にんにく——みじん切り。  
しょうが——みじん切り。
- 2、鍋に多めの油を熱して、切った茄子を素揚げにする。
- 3、鍋に油を熱してにんにく、しょうがを入れて炒め香りが出たら、豚ミンチを加えほぐしながら肉の色が変わるまで炒める。  
甜面醤、豆板醤を加えて軽く炒める。
- 4、3にスープを入れて茄子、酒、砂糖、しょうゆを加え少し煮込む。
- 5、ねぎをほぐしながら4に散らし入れて、水溶きかたくり粉でとろみをつける。最後に、酢を回し入れ仕上げる。

<エネルギー 114kcal 塩分 1.2g>

・にんじんとレーズンの甘煮

材 料	4人分
にんじん	120g
レーズン	10g
水	150ml
Aはちみつ	大さじ3
Lオリーブ油	小さじ1

(作り方)

- 1、にんじん——7~8mm厚さの輪切り。  
レーズン——温湯に15分位つけてもどし、水気をきる。
- 2、鍋に、にんじん、レーズン、Aを入れる。  
紙で落とし蓋をして煮、沸騰したら弱火で約10分位煮る。  
火を止めて、そのままおき味を含ませる。

<エネルギー 63kcal 塩分 0g>

ヘルシークッキングメモ

肌を紫外線から守る~肌の新陳代謝を促す・たんぱく質・カロテン・ビタミンC、E・亜鉛・ポリフェノール

・夏に気になるシミの原因は紫外線。紫外線を浴びるとメラニンの生成が活発になる。メラニンがたまると肌に色素沈着を起こし、シミになりやすい。通常皮膚の新陳代謝は28日周期といわれるが、加齢(40歳代~)やストレスで周期がみだれ(35~40日周期)肌の老化がすすむ。

・シミ予防のための食材

緑黄色野菜を1日150g以上摂るのがお勧めです。色が濃い野菜には新陳代謝を促し、美肌効果、抗酸化作用があるβ-カロテン、ポリフェノール、ビタミンCが豊富。肌老化予防のビタミンEも含む。紫外線対策(骨つくりのための紫外線は夏で10分照射)と食事でも夏の肌を守りましょう。

- カロテン<にんじん、赤パプリカ、モロヘイヤ、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ、小松菜、チンゲン菜、にらなど>
- ビタミンC<果物、ピーマンゴーヤなど新鮮な夏野菜>
- ビタミンE<かぼちゃ、ツナ、油脂類、種実類全般>
- 亜鉛<肉類、魚介類、大豆製品>