



色鮮やかに、夏の栄養をそのままお届け

彩り豊かな野菜の焼き浸し

夏の強い日差しで疲れた体に、ビタミンたっぷりの焼き浸し。
焼くことで甘みが増した野菜に、やさしい出汁がじんわり。
冷やしてもおいしく、作り置きにも便利な常備菜です。



材料 (2人分)

なす	1本
ミニトマト	4個
かぼちゃ	30g
オクラ	2本
油	大さじ1
(調味料)	
・しょうゆ	大さじ1/2
・酒	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・だし汁	100ml
・赤唐辛子	1本

作り方

1. 調味料は鍋に入れ、斜めに切って種を除いた赤唐辛子を入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく
2. なすはヘタを落として大きめの乱切りにする
3. ミニトマトはヘタを取り除く
4. かぼちゃは、なすの大きさに合わせて1cmの厚さのいちょう切りにする
5. オクラはヘタとガクを取り除き、塩（分量外）をかけて板ずりし、斜め半分に切る
6. 野菜をそれぞれ油で焼き、熱いうちに1.に漬け込む



鶏だし香るアジア素麺

フォー風素麺

そうめんをエスニックにアレンジ。

あっさりしたスープに香味野菜と胡椒、レモンを添え、夏バテ気味の体にもやさしい一杯です。



材料 (2人分)

素麺	2束 100g
鶏ささみ	1本弱 70g
もやし	1/3袋
小ネギ	2本
生姜	薄切り2枚
塩	小さじ2/3
(調味料)	
☆鶏がらスープ	小さじ2
☆醤油	小さじ2/3
☆酒	大さじ1/2
☆にんにくチューブ	1cm
・胡椒	少々
・レモン汁	少々

作り方

1. もやしは茹でておく
2. 小ネギは3cmに切っておく
3. 鍋に500mlの水を沸騰させ、塩、生姜と筋を取った鶏ささみを入れ再沸騰したら火を止めてフタをして8~10分置く
4. 鶏ささみを取り出し粗熱が取れたら食べやすく割く
5. 3の汁の生姜を取り出し☆を入れ、小ネギをさっと煮る
6. 素麺を指示どおりに茹でてぬめりを洗って湯をかけ温める
7. 器に5の汁を入れ、素麺、もやし、鶏ささみをのせ、胡椒とレモン汁をかけて完成



白玉が泳ぐココナッツの海でリフレッシュ



ココナッツミルクの白玉団子

もちもちの白玉とココナッツミルクのやさしい甘さで、口当たりも軽やか。

残暑で疲れた体に、ほんのり甘いトロピカルなひと口が癒しを与えます。

ビタミンEや良質な脂質を含むココナッツで、疲労回復や栄養補給にもぴったりです。

材料 (2人分)

ココナッツミルクパウダー	12g
水	25ml
牛乳	25ml
グラニュー糖	2.5g
白玉粉	60g
絹ごし豆腐	75g
バナナ 輪切り	6個
クコ	6粒

作り方

- クコー水に10分漬けてもどす
バナナ輪切り
鍋にお湯(分量外)を沸かしておく

- 鍋に 水 牛乳を弱火にかけ
ココナッツパウダー グラニュー糖を溶かす
- ボウルに白玉粉を入れ 絹ごし豆腐を2/3
を入れ よく練る
- 豆腐の残り1/3を入れ 耳たぶくらいのや
わらかさにする
- よくこねた白玉を 棒状にして一口大の団
子にして 真ん中をへこませる (1人 4
個)
- 白玉団子を 沸騰した鍋の中に入れ 茹で
る
浮いてきたら 2分後に冷水にとる
- 先の2の ココナッツパウダー液の中に
白玉団子を入れる
- 器に 白玉団子 4個を入れ
7の ココナッツパウダー液をスプーン1
杯かけ バナナ3切れ
クコ3粒をのせて 出来上がり



残暑でもさっぱり、梅の酸味で食欲回復

冷しゃぶ 梅ソース添え

ジューシーなお肉をさっぱり梅ソースで楽しめる、残暑に最適な一皿。梅の酸味が食欲を刺激し、夏バテで落ちた栄養吸収を助けます。たんぱく質豊富で筋肉の維持にも役立ち、疲労回復にもおすすめです。



材料 (2人分)

豚肉うす切り	120g
梅干し	1個
めかぶ	1パック (35g)
オクラ	2本
赤パプリカ	1/8個
生姜	少々

作り方

1. 鍋に水を入れ火にかけ、スライスした生姜を入れる。沸騰したら火を止め、その中に薄切り肉を広げ、泳がせるようにして火を入れる
2. オクラは塩揉みしてから茹でて、冷水にとり、微塵切りにする
3. 梅干しは種を取り、叩いてめかぶ、オクラと合わせる
4. 茹でた豚肉の上に3.を乗せる
5. 彩りに茹でた赤パプリカのスライスを添える