

8・9月のおすすめメニュー

かみかみサラダ(8月25日)



材料 (4人分)

・するめ	10 g
・大豆 (水煮)	30 g
・きゅうり	1 本
・塩A	少々
・にんじん	1/4 本
・サラダこんぶ	5 g
・アーモンド (細切り)	15 g
・サラダ油	小さじ 2 杯
・砂糖	小さじ 2 杯
・酢	小さじ 2 杯
・薄口しょうゆ	小さじ 2 杯
・塩B	小さじ 1/2 杯

作り方



1. にんじん・きゅうりは1 cm角のサイコロに切る。きゅうりは塩Aを振り、にんじんはゆでる。
2. アーモンドはから煎りし、サラダこんぶは水に浸しておく。
3. サラダ油・砂糖・酢・薄口しょうゆ・塩Bでドレッシングを作る。
4. 材料を合わせ、3のドレッシングをかける。

ポークビーンズ(9月1日)



材料 (4人分)

・大豆 (水煮)	80 g	・ウスターソース	小さじ 1 杯
・豚モモ肉	80 g	・砂糖	小さじ 1 杯
・じゃがいも	3 個	・濃口しょうゆ	小さじ 2 杯
・玉ねぎ	1 個	・塩	少々
・にんじん	1/3 本	・こしょう	少々
・おろしにんにく	少々	・水	1 カップ
・サラダ油	小さじ 1/2 杯		
・トマトケチャップ	大さじ 2 杯		
・トマトピューレ	大さじ 2 杯		

作り方



1. 豚モモ肉は食べやすい大きさに切り、じゃがいも・玉ねぎは 1.5 cm、にんじんは 1 cm 角のサイコロに切る。
2. 鍋にサラダ油とおろしにんにくを入れて熱し、香りが出たら豚モモ肉を加えて炒める。
3. 豚モモ肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・砂糖を入れて炒める。
4. 水を加えて具材が柔らかくなるまで煮込む。
5. 大豆・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・濃口しょうゆを加えて弱火で 20 分程度煮込み、塩・こしょうで味を整える。

冷やしトマトうどん(9月9日)



材料 (4人分)

- | | |
|------------------|-------|
| ・うどん (ゆで) | 4玉 |
| ・めんつゆ
(ストレート) | 300CC |
| ・トマト | 2個 |
| ・きゅうり | 2本 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 |

作り方



1. トマトはへたを取り除き、1cm角に切る。
2. キャベツは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
3. ボウルにめんつゆを入れ、1を加えて5分ほど置く。
4. 鍋に湯を沸かし、うどんを入れてゆがき、湯を切って流水にさらして冷えたら水気を切る。
5. 皿に4を盛り付けて2をのせ、3をかける。

めんつゆにトマトジュース小さじ1杯を加えると、
さらにおいしくなります！



里芋と大根の含め煮(9月18日)



材料 (4人分)

・里芋	400g
・鶏肉	100g
・大根	1/5本
・にんじん	1/2本
・しいたけ	2枚
・こんにゃく	1/2枚
・むき枝豆	40粒くらい
・ちくわ	1本
・サラダ油	適量
・砂糖	大きじ1杯
・塩	少々
・薄口しょうゆ	大きじ2杯
・だし汁	300CC

作り方



1. 里芋は皮をむいて一口大に切り、水をはった鍋に入れて串がささるくらいまでゆでてザルにあげて水を切っておく。
2. 大根は皮をむいて1cm幅のいちょう切りにし、水をはった鍋に入れて外側の色がうすく変わるまでゆでてザルにあげて水を切っておく。
3. にんじんは皮をむいて8cmのいちょう切り、しいたけは軸をとって1/4程度に切る。こんにゃくは8mm幅の短冊切り、ちくわは8mm幅の輪切りにする。
4. 鍋にサラダ油を熱し、こま切れにした鶏肉を炒め火が通ったら、にんじん・しいたけ・里芋・大根・こんにゃくを入れ、だし汁と砂糖・塩・薄口しょうゆを加えて煮込む。
5. 野菜がやわらかくなったら、ちくわとむき枝豆を加えて、火が通るまで加熱する。

焼き魚のマリネ(9月24日)



材料 (4人分)

・白身魚	1切れ
・酒	小さじ2杯
・塩A	少々
・こしょう	少々
・玉ねぎ	1/4個
・にんじん	1/5本
・ピーマン	1/2個
・塩B	少々
・砂糖	大さじ1杯
・薄口しょうゆ	小さじ2杯
・レモン果汁	大さじ1杯
・水	小さじ2杯

作り方



1. 白身魚に酒・塩A・こしょうの下味をつけて30分おいてからグリルで焼く。
2. 玉ねぎ・にんじん・ピーマンは薄切りスライスにして塩Bをふり、しんなりしたら水気を絞る。
3. 鍋に砂糖・薄口しょうゆ・レモン果汁・水を入れて沸かし、冷めたら2を漬け込む。
4. 魚を盛りつけ3をかけて仕上げる。

タンダーチキン(10月1日)



材料 (4人分)

・鶏モモ肉 (60g)	4枚
・おろしにんにく	少々
・おろししょうが	少々
・塩	小さじ1/2杯
・ヨーグルト (無脂肪無糖)	30g
・カレー粉	少々
・トマトケチャップ	大さじ1杯
・オリーブ油	小さじ1杯

作り方



1. 鶏モモ肉にフォークを刺し、味がしみこみやすくする。
2. おろしにんにく・おろししょうが・塩・ヨーグルト・カレー粉・トマトケチャップ・オリーブ油を混ぜ1によく揉み込んで、冷蔵庫に30分程度おく。
3. 2を皮目を下にして強火でこんがり焼き色がつくまで、フライパンで焼く。
4. 肉を裏返し、ふたをして弱火でじっくり5分程度焼く。

2の工程は、ポリ袋に鶏もも肉と調味料液を入れて揉み込むと簡単です。

