

夏の和風献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

照り焼きゴーヤハンバーグ

材料(2人分)

- ・ゴーヤ…1/3本
- ・鶏ひき肉…180g
- ・たまねぎ…1/4個
- ・塩こしょう…1振り
- ・ナツメグ…1振り
- ・パン粉…大さじ1
- ・牛乳…小さじ1
- (A) 濃口しょうゆ…大さじ1/2
- 酒…大さじ1/2
- 砂糖…小さじ1
- ・サラダ油…適量
- ・レタス…1枚
- ・ミニトマト…3個

作り方

- ① パン粉は牛乳に浸しておく。(A)は混ぜ合わせておく。
- ② ゴーヤは縦半分に切って種とワタをとり、塩と砂糖(分量外)を1:1の割合でもみこむ。10分放置し、水気をしっかりとる。
- ③ ②のゴーヤと、たまねぎはみじん切りにする。
- ④ ひき肉に①、③、塩こしょう、ナツメグを加えて粘り気が出るまでよく混ぜ、4等分に成型する。
- ⑤ 油をひいたフライパンに並べ、加熱する。
- ⑥ 焼き色がついてきたら裏返し、蓋をして加熱する。
- ⑦ 中まで火が通ったら混ぜ合わせておいた(A)を加え、ハンバーグに絡める。
- ⑧ 盛り付けて、レタスとミニトマトを添える。

いんげんと赤こんにゃくの炒め煮

材料(2人分)

- ・いんげん…10本
- ・赤こんにゃく…20g
- ・油揚げ…1/3枚
- ・だし汁…60cc
- ・薄口醤油…大さじ1/2
- ・みりん…大さじ1/2
- ・酒…小さじ1/2
- ・サラダ油…小さじ1/2

作り方

- ① いんげんはスジをとる。赤こんにゃくは下ゆでしておく。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油ぬきする。
- ③ いんげん、赤こんにゃくは3~4cmの長さにカットし、油揚げは細切りにする。
- ④ フライパンに油をひき、具材を炒める。
- ⑤ 火が通ってきたら酒、みりん、醤油を加え、水分をとばす。
- ⑥ だし汁を加え、いんげんが柔らかくなるまで煮る。

丁字麩のからし酢味噌和え

材料(2人分)

- ・丁字麩…4個
- ・きゅうり…1/2本
- (A) からし…チューブ2cm
- 白味噌…大さじ1/2
- 砂糖…大さじ1/2
- 酢…大さじ1

作り方

- ① 丁字麩は折り目で割って水で戻す。戻ったら1片を3等分して潰さないように気をつけながらしっかり水気をしぼる。
- ② きゅうりは薄くスライスしてから塩もみ(分量外)をしてしっかり水気をしぼる。
- ③ 調味料(A)はよく混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに丁字麩ときゅうりを入れて混ぜ合わせ、③を加えて和える。

とろねば冷汁

材料(2人分)

- ・モロヘイヤ…60g
- ・オクラ…6本
- ・なめこ(パック)…1/2袋
- ・ごま油…2,3滴
- ・味噌…小さじ2
- ・だし汁…240cc

作り方

- ① オクラは塩(分量外)で板ずりし、ガクを取り除く。爆発を防ぐために数カ所爪楊枝で穴をあけ、レンジ(500W)で30秒ほど加熱する。
- ② ①のオクラは一口大の斜め切りにし、なめこはさっと水洗いする。
- ③ モロヘイヤは茎をはずし茹でる。茹でたら冷水にさらし、水気をよく絞り、まな板で叩くように刻む。
- ④ 鍋にだし汁となめこを入れ、加熱する。煮立ったらオクラとモロヘイヤを入れ、再び煮立たせてから火を止め、味噌を溶く。
- ⑤ 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- ⑥ 器に盛り付けてごま油をたらす。

栄養成分(1人分)

熱量…620kcal たんぱく質…25.0g 脂質…18.2g 炭水化物…79.8g(食物繊維…8.5g)
食塩相当量…2.9g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)