

夏の和風献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

冬瓜と3色ピーマンのカレー粉炒め

材料(2人分)

- とうがん…160g
- ピーマン…1個
- 赤パプリカ…1/4個
- 黄パプリカ…1/4個
- 豚肉モモスライス…80g
- 薄口醤油…小さじ2
- 酒…小さじ1
- カレー粉…小さじ1
- サラダ油…小さじ2

作り方

- ① とうがんは皮をむいて種・ワタをとり、3mm程度の薄切りにする。ピーマンとパプリカは種をとって乱切りに、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 油をひいたフライパンを中火で熱し、豚肉、とうがん、ピーマン、パプリカの順で炒める。
- ③ 火が通ったら醤油、酒、カレー粉を加え、味を整える。

まるごとトマトのごまソース

材料(2人分)

- トマト…2個
- とうもろこし…小さじ2
- (A) すりごま…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 濃口醤油…小さじ1

作り方

- ① トマトはヘタをとり、ヘタの反対側にうすく切れ目を入れる。
- ② ①のトマトを皮にしわが寄るまで熱湯に5秒ほどつける。熱湯から引き上げたら、すぐに冷水につけて皮をむく。
- ③ とうもろこしは塩ゆで(分量外)もしくは500Wのレンジで5分ほど加熱して、実をそぎおとす。
- ④ (A)を混ぜ合わせ、ごまソースをつくる。
- ⑤ 器にトマトを盛り、とうもろこしをちらし、上からごまソースをかける。

さっぱり薬味冷奴

材料(2人分)

- 木綿豆腐…1/6丁
- ポン酢…小さじ2
- みょうが…1/2個
- ねぎ…適量

作り方

- ① みょうがは細く千切りに、ねぎは小口切りにする。
- ② カットした豆腐の上に①のみょうがとねぎを盛り、ポン酢をかける。

冷やし味噌汁

材料(2人分)

- ・たまねぎ…1/4個
- ・にんじん…1/5本
- ・しめじ…1/3株
- ・味噌…14g
- ・だし汁…300cc

作り方

- ① だし汁は冷やしておく。
- ② たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切りにする。しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ③ ②を炒め、火が通ったら器に盛り、粗熱をとる。
- ④ だし汁に味噌を溶かし、器に注ぐ。

栄養成分(1食分)

熱量…541kcal たんぱく質…21.1g 脂質…15.0g 炭水化物…73.2g(食物繊維…8.7g)
食塩相当量…2.8g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)