

夏野菜を使った料理!!



26. 7. 8月

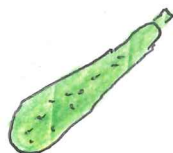
吉岡町食生活改善推進員 南下

キュウリの香味あえ

材料 (4人分)

キュウリ 4本 (400g)

A { 酢、オイスターソース、しょうゆ
----- 各大さじ 1 1/2
みりん ----- 小さじ 1 1/2
塩 ----- 小さじ 1/4
サラダ油 ----- 大さじ 1/2
長ネギ (みじん切り) 1/2本
しょうが (みじん切り) 1かけ



作り方

- ① キュウリは縦半分に切って、小まじらんで種部分を首り取り、長めの細切りにする。Aは混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火に熱し、キュウリを炒める。キュウリが魚卵やかな色になったら長ネギ、しょうが、Aを加えてさっと炒め合わせる。

なすの肉みそあんかけ

材料 (4人分)

なす ----- 6本
揚げ油 ----- 適量
長ネギ ----- 20cm
豚ひき肉 ----- 200g
ごま油 ----- 小さじ 2
A { だし汁 ----- 400ml
砂糖 ----- 小さじ 4
みそ ----- 小さじ 4
B { 片栗粉 ----- 小さじ 2
水 ----- 小さじ 2



作り方

- ① なすはヘタを切り、乱切りにして油で揚げ、油を切っておく。
- ② 長ネギ、生姜 (お好みで) みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油、②豚ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったらAを加えて味を調え、Bでとろみをつけて①にかける。

ツナとトマトのフルパスタ

材料 (4人分)

ツナの油漬け缶 ----- 1缶
ソース
トマト ----- 10~15個
バジル ----- 6枚
にんにく ----- 1かけ
パルメザンチーズ (粉) ----- 大さじ 4
オリーブ油 (EXバージン) ----- 大さじ 4
塩 ----- 小さじ 1
スパゲティ ----- 320g

作り方

- ① ツナは缶汁をきってほぐす。
- ② トマトはヘタを除き、四割割にしてボールに入れる。
- ③ バジルは手で粗くちぎり、にんにくはつぶして、チーズ、オリーブ油、塩とともに、②に加え、軽く混ぜて、冷しておく。
- ④ スパゲティは、塩適量 (分量外) 入れて、たっぷりのお湯でゆで、汁をよく切る。
- ⑤ ③からにんにくを除き、あつあつのスパゲティを加えて①のツナを加えてあえる。

