

調理講習会

講師
山田 和子 先生

夏バテ防止・低栄養予防

1.夏寿司

【材料】 ご飯・鮭フレーク・きゅうり・いりごま・すし酢

【作り方】

・ご飯にすし酢を混ぜ 他の材料を加えて混ぜ合わせる

2.なす・ピーマン・豚肉の味噌炒め (二人分)

【材料】 豚ロース薄切肉 100g・酒 小さじ2・片栗粉 大さじ1~2

なす 一本 (100g位)・ピーマン 1~2コ・油 大さじ1・生姜 1片

A (味噌 大さじ1・だし汁 大さじ3・酒 大さじ1・砂糖 大さじ1・
醤油 小さじ1)

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふり 片栗粉をうすくまぶす
- ② なす・ピーマンは乱切り、生姜はうす切り又は千切りにする
- ③ フライパンに油を熱し豚肉を入れ炒め、なす・ピーマン・生姜を加えて炒め
Aの調味料を加えて仕上げる

3.トマトと豆腐のすまし汁 (二人分)

【材料】 トマト 1/2 個 (60g位)・絹ごし豆腐 80g・青み 少々・

だし汁 300ml・塩 小さじ1/4・醤油 小さじ1/2

【作り方】

- ① トマトは皮をむき、ざく切りにする。豆腐はさいの目切りにする
- ② だし汁に 塩 醤油 で味をととのえ トマト 豆腐を加える
- ③ 好みに適当な青みを散らす (冷製にしても可)



体に優しい マゴチワヤサシイ レシピ

マ 豆・大豆食品 味噌、納豆、豆腐 ゴ ゴマ タ 卵
チ チーズ、牛乳など乳製品 ワ ワカメ 海藻類 ヤ 野菜
サ 魚 特に青魚 シ しいたけ きのこと類 イ イモ類

4.鶏レバーのソース漬け (貧血予防! 青少年~高齢者)

【材料】 鶏レバー・ウスターソース・

野菜類・大根・きゅうり・もやし (ゆでる) など

【作り方】

- ① 鶏レバーはしっかりゆでて 適当に切る
- ② 深めの器に 全ての材料を入れ ソースをかけて 漬け込む

5.マンダリンゼリー【ミカンのゼリー】(4人分)

【材料】 夏ミカン 1個・砂糖 80g・オレンジジュース+果汁 200ml

A (粉かんてん 1袋 (4g)・水 200ml)

【作り方】

- ① 夏ミカンの皮はきれいに洗い縦半分に切って中身を取り出す
(皮は器として使用するので皮を傷つけないように)
取り出した中身は布で包み軽く絞り果汁をとり、オレンジジュースと合わせて
200mlにする。
- ② 鍋に Aの材料を入れて混ぜ 2分 ほど煮てかんてんを溶かす。砂糖を加えて溶けたら 火からおろし粗熱を取る
- ③ ①のジュースを加えて混ぜ ①の皮の器に注ぎ入れ冷やし固めるあ (残ったゼリーは型に流すか 型で抜く)
- ④ 半個分を 2~3 個に切り分ける。

※好みでミントの葉を飾る 又は

ヨーグルトクリーム (水切りヨーグルトと生クリーム 砂糖) を添えても可