

素揚げなすと夏野菜添え

(4人分)

- なす・・・4本
- ししとう・・・12本
- カボチャ・・・300g
- 油・・・大3
- しょうゆ・・・大1と1/2
- みりん・・・大1
- かつお節・・・適量

作り方

- ① なすは4つ割にして水にさらしてからキッチンペーパーで水気を拭きとる。
- ② かぼちゃは、ラップで軽く包み、電子レンジ600Wで約6分かけ、柔らかくなったら食べやすい大きさに切手おく。
- ③ フライパンになすを並べ、油を全体にかけ、両面を焼く。柔らかくなったら取り出し、ししとうを焼く。
- ④ 器に②と③を盛り付けAのたれをかけ、かつお節をのせる。



枝豆ミルク寒天

(6人分)

- 枝豆・・・150g
- A {
 - 寒天・・・2g
 - 牛乳・・・50cc
 - 水・・・150cc
 - 砂糖・・・大1と1/2
- B {
 - 牛乳・・・200cc
 - 寒天・・・2g
 - 砂糖・・・大1と1/2

作り方

- ① 枝豆はさやから出し、薄皮をむいておく。1/4は飾り用にとっておく。残りの枝豆はAと一緒にミキサーにかける。
- ② ①を鍋に入れ2分煮立たせ、寒天を溶かす。
- ③ 飾り用の枝豆を器に入れ、②を流す。
- ④ Bも同様に火にかけて寒天を煮溶かす。③が少し固まったところに流し2層にして冷やし固める。

エネルギー

塩分

ご飯130g	218 kcal	} 536 kcal	0g	} 1.6g
あじのネギ蒸し	98 kcal		0.2g	
わかめときゅうりの酢の物	31 kcal		0.4g	
素揚げなすと夏野菜添え	189 kcal		1g	
枝豆ミルク寒天	78 kcal		0g	