

2014. 7. 16

とうもろこしの炊き込みご飯

218kal

塩分0.4g

材料（6人分）

米……………2合
 とうもろこし1本……………150g
 えだ豆(正味)……………50g
 酒……………大さじ1
 昆布……………5×5cm
 塩(1g)……………ひとつまみ

- ① 米は30分位、分量の水に昆布を入れて浸す。
- ② とうもろこしは皮をむき、包丁でそくように実を削り取る。芯は捨てずに一緒に炊き込む。
- ③ 枝豆は茹でてさやから出し薄皮をとる。
- ④ ①に②、酒、塩を入れ炊く。炊きあがったら③を入れ混ぜ合わせる。



豚肉のミルフィーユステーキ・小松菜ぴり辛あえ

246kcal

塩分1.1g

材料（4人分）

豚もも薄切り肉……………320g
 なす(2個)……………160g
 スライスチーズ……………2枚
 大葉……………4枚
 塩(1g)……………ひとつまみ
 こしょう
 サラダ油……………大さじ1
 サニーレタス……………4枚
 小松菜……………200g
 にんじん……………20g
 いかくんせい……………20g
 豆板醤……………少々
 ごま油……………小さじ1

- ① 豚肉は塩1gとこしょうで下味をつける。
- ② なすは斜め3mmの薄切りにし、キッチンペーパーで水分をとる。
- ③ 大葉とスライスチーズは縦半分にする。
- ④ 豚肉は8等分し半分をラップの上に広げる。なす、大葉、チーズ、なす、豚肉と重ねる。ラップでステーキ状にする。フライパンに油を入れ焼く。食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 小松菜は3cmに切る。人参は線切り。小松菜の茎、人参、葉の順に入れ色よく茹でる。
- ⑥ いかくんせいは粗みじんにし、ごま油・豆板醤水気を切った⑤を合える。
- ⑦ 皿にサニーレタス、④、⑥を盛り付ける。

もずくのねばねばサラダ

45kcal

塩分0.5g

材料（4人分）

もずく酢……………2パック
長芋……………120g
おくら1パック……………約10本
トマト1個……………160g

- ① おくらは色よく茹で3mmの小口切りにする。
- ② 長芋は皮をむき、ビニール袋に入れ麺棒で粗くたたく(長芋の形が残るようにする)
- ③ トマトは5mm角に切る。
- ④ もずく酢、①、②、③をざっくり混ぜる。



とうがんときゅうりのスープ

23kcal

塩分0.9g

材料（4人分）

とうがん(正味)……………200g
きゅうり……………1本
ハム(千切り)……………1枚
鶏ガラスープの素 ……大さじ1
水 ……700cc
こしょう

- ① とうがんは皮と種を取り、小口に切る。
- ② きゅうりは縞模様になるようにピーラーで皮をむき5mmの輪切りにする。スプーンで種を取る。
- ③ 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ、沸騰したらとうがんを入れ煮る。きゅうりとハムを加えさっと煮る。こしょうで味を調える。

すいかのスムージー

78kcal

材料（4人分）

すいか(正味)……………400g
トマト小1個……………120g
はちみつ……………大さじ1
氷……………4～8個



- ① トマトは凍らせる。
- ② すいかは皮と種を取り2～3cmの角切りにする。
- ③ 凍ったトマトを水で洗い皮をむき4～5個に切る。
- ④ ミキサーに②、③、はちみつ、氷を入れ攪拌する。