

## ★夏バテ予防メニュー★

### 豚肉とピーマンの炒め物

#### ◎材料(2人分)

・豚ロース薄切り	50g	・ニンニク	1かけ	・味噌	大さじ1/2
・アサリの水煮	60g	・塩	少々	・酒	小さじ1
・赤パプリカ	1/2個	・こしょう	少々	・サラダ油	小さじ1
・青ピーマン	中1個	・オイスターソース			
・シメジ	1/2袋		大さじ1/2		

#### ◎作り方

- ①オイスターソースと味噌、酒を合わせる。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③赤パプリカと青ピーマンは種を取り、千切りにする。
- ④シメジは食べやすい大きさに裂く。
- ⑤ニンニクはみじん切りにする。
- ⑥アサリの水煮は、ざるにあけて水気を切る。
- ⑦フライパンに油をひき、⑤のニンニクを入れる。
- ⑧火をつけてニンニクの香りが出てきたら豚肉、シメジ、パプリカ、ピーマン、アサリを入れて炒める。
- ⑨火が通ったら、塩、こしょう、①の合わせ調味料で味付けをする。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	塩分
139kcal	1.7g

### トマトとタマネギのサラダ

#### ◎材料(2人分)

・トマト	2個	《ドレッシング》	
・タマネギ	1/4個	・酢	大さじ2/3
・バジル	1枚	・オリーブ油	小さじ1
・青ジソ	1枚	・醤油	大さじ1/2



#### ◎作り方

- ①ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ②トマトは1cmにスライスして皿に並べる。
- ③タマネギは薄くスライスし、10分程度水にさらして辛味をとる。
- ④③のタマネギをみじん切りにして、トマトの上に乗せる。
- ⑤①のドレッシングをかけて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥最後にお好みで千切りにしたバジルや青ジソを散らす。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	塩分
62kcal	0.7g

### カブとブロッコリーのコンソメ煮

#### ◎材料(2人分)

・ブロッコリー	1/2個	・水	200cc
・ニンジン	1/3本	・固形コンソメ	2g
・カブ	1個	・黒こしょう	少々



#### ◎作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、芯に十字の切れ目を入れる。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら①のブロッコリーを茹でる。
- ③芯が柔らかくなったらざるにあけて冷ます。
- ④カブはくし形に8等分し、ニンジンは乱切りにする。
- ⑤鍋にニンジンと水を入れて火にかけ、串が通
- たら、カブを入れて柔らかく煮る。
- ⑥コンソメを入れて溶かし、味が染み込むまで煮る。
- ⑦最後にブロッコリーを入れてひと煮立ちしたら、器に盛り黒こしょうをかける。

#### ◎栄養価(1人分)

エネルギー	塩分
34kcal	0.6g