

夏野菜は身体を冷やす働きがあります。旬の野菜を積極的にとりましょう。

《きゅうりと鶏ささ身のごま酢和え》

(材料 2人分)

きゅうり …………… 100g
塩 …………… 少々
鶏ささ身 …………… 80g
わかめ(水で戻したもの) …………… 30g
A { 練りごま …………… 大さじ 2
砂糖 …………… 大さじ 1
しょうゆ …………… 大さじ 1/2
酢 …………… 大さじ 1

1. きゅうりは縦半分に切った後、斜め薄切りにし、塩をふる。しばらくそのままにし、水けを絞る。
2. 鶏ささ身は筋を除き、沸騰した湯に入れ、火が通ったら、食べやすい大きさに切る。
3. わかめは食べやすい大きさに切る。
4. Aを混ぜ合わせ、【1】～【3】と和える

[エネルギー156kcal タンパク質 13.3g 脂質 6.5g カルシウム 27mg 塩分 0.9g]

《オクラの梅肉いため》

(材料 2人分)

オクラ …………… 100g
たまねぎ …………… 100g
梅干し …………… 4個
ごま油 …………… 小さじ 1
しょうゆ …………… 小さじ 1/2
みりん …………… 小さじ 1/2

1. オクラは斜め半分に切る。
2. たまねぎは薄切りにする。
3. 梅干しは種を除き、果肉を包丁でたたき刻み、みりんとしょうゆを混ぜる。
4. フライパンに油を熱し、オクラとたまねぎを入れてしんなりするまでいためる。
5. 【4】に【3】を加え、全体を混ぜ合わせる。

[エネルギー57kcal タンパク質 1.7g 脂質 2.2g カルシウム 62mg 塩分 1.3g]