

気温が高まり夏の始まりを感じられる時期です。ビタミンやミネラルを積極的に摂り夏バテを予防しましょう。

《豚しゃぶとナスのさっぱり和え》

(材料 2人分)

豚肉 ……………150g
なす ……………60g
ミニトマト ……………40g
A { 薄口しょうゆ ……………大さじ 1
練わさび ……………小さじ 1/2
酢 ……………小さじ 2
みりん ……………小さじ 2

- ① 鍋に湯を沸かし、豚肉を入れ火が通ったら冷水にとり冷ます。冷えたら水気を切っておく。
- ② なすは食べやすい大きさに切り、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ ①②、トマトをお皿に盛り付け、Aをかける。

[エネルギー 173kcal タンパク質 16.5g 脂質 7.8g カルシウム 14mg 塩分 1.6g]

《枝豆バーグ》

(材料 2人分)

鶏ひき肉 ……………100g
枝豆(ゆでてさやから出したもの)……50g
れんこん ……………50g
小麦粉 ……………大さじ 1/2
しょうが ……………少々
油 ……………小さじ 1/2
A { 酒 ……………小さじ 2
濃口醤油 ……………小さじ 1
みりん ……………小さじ 1

- ① れんこんは酢水にさらし、粗みじん切りして水気を切る。
- ② れんこん、鶏ひき肉、枝豆、小麦粉、しょうがを混ぜ合わせて練り、4等分して丸める。
- ③ フライパンに油を熱し両面を焼き、Aを加えて煮汁をからめる。

[エネルギー 176kcal タンパク質 12.6g 脂質 8.6g カルシウム 29mg 塩分 0.5g]