

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	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。
ナス	60g	② ナス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。
ミニトマト	40g	③ ①②、トマトをお皿に盛り付け、Aをかける。
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

[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	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。
枝豆(ゆでてさやから出したもの)	50g	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。
れんこん	50g	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。
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

[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]