



夏野菜のスープカレー

【1人あたり エネルギー 533kcal 塩分 2.2g 1食分196円】

7月放送分



夏野菜たっぷりてカラフル♪
切りながら炒めているうちに簡単にできあがります!

《4人分》

ごはん・・・・・・・・・・ 4皿
玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2個
合いびき肉・・・・・・・・ 200g
長なす・・・・・・・・・・ 1本
ピーマン・・・・・・・・・・ 1個
赤ピーマン・・・・・・・・ 1個
マッシュルーム・・・・・・ 3個
トマト・・・・・・・・・・ 1個
サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
しょうが・・・・・・・・・・ 1かけ
にんにく・・・・・・・・・・ 1かけ
カレー粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
ガラムマサラ・・・・・・・・ 小さじ1
白ワイン・・ 150cc～200cc
コンソメ・・・・・・・・・・ 1個
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
ウスターソース・・・・・・ 大さじ1
ローリエ・・・・・・・・・・ 2枚
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1

- 1 生姜とにんにくはみじん切りにし、マッシュルームは石づきをとってスライスする。その他の野菜はすべて角切りにする。(なすは切った後、水に放し、あく抜きをする)
- 2 鍋を熱し、しょうが・にんにく・たまねぎを炒める。たまねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加え、ぼろぼろになるまで炒める。カレー粉とガラムマサラを加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 3 その他の野菜も加えてよく炒め、白ワイン・コンソメ、しょうゆ・ウスターソース・ローリエを加えて煮込む。
- 4 7～8分ほど煮て汁気がなくなったら、味見をして、塩で味を整える。

*かぼちゃやオクラなどの野菜でもお試しください。
*塩分はお好みで調整してください。
*辛いのがお好みの方は、チリペッパーなどを加えてください。

トマトと卵のいためもの

【1人あたり エネルギー 236kcal 塩分 0.8g 1食分107円】



シンプルな味付けてさっぱり!
夏にぴったり!!なおかです♪

《2人分》

トマト・・・・・・・・・・ 250g(約3個)
ピーマン・・・・・・・・・・ 40g(1個)
卵・・・・・・・・・・ 2個
サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1・1/2
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
こしょう・・・・・・・・・・ 少々

- 1 トマトは、湯にさっとくぐらせて皮を湯むきし、横半分に切り、種を除く。3cm長さの角切りにする。
- 2 ピーマンは縦細切りにする。
- 3 卵はときほぐす。
- 4 中華鍋かフライパンに、強火で油大さじ1を熱し、卵を入れて大きく混ぜ、半熟状になったら取り出す。
- 5 油大さじ1/2をたして、ピーマン、トマトの順に入れて炒め、塩・こしょうをする。
- 6 卵を戻して入れ、一混ぜして火を止める。

トマトの中華風サラダ

【1人あたり エネルギー 67kcal 塩分 0.6g 1食分111円】



少し辛味のあるたまねぎと
レモンの風味であっさりいただけるトマトのサラダ♪

《2人分》

トマト・・・・・・・・・・ 2個(約250g)
たまねぎ・・・・・・・・・・ 20g
レモン・・・・・・・・・・ 1/8個
A
レモン汁・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
(レモン約1/4個分)
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

- 1 トマトは、ヘタを取って、くし型に切る。
- 2 たまねぎはみじん切り、レモン1/8個は、薄切りにする。
- 3 Aは合わせておく。
- 4 器にトマトを盛り、2を上にはらし、Aのドレッシングをかける。

*よく冷やしてから、食べる直前にドレッシングをかけると、よりおいしい!

トマトのサラダ バルサミコソース

【1人あたり エネルギー 143kcal 塩分 0.9g 1食分77円】



あっさりて食欲もわきます。
バルサミコでトマトが甘くなります!

《2人分》

トマト・・・・・・・・・・ 2個(約250g)
塩・・・・・・・・・・ 少々
黒こしょう・・・・・・・・・・ 少々
バルサミコ酢・・・・・・・・ 小さじ2
オリーブオイル・・・・・・ 大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1

- 1 トマトは、縦半分に切って、横に4～5等分し、皿に並べ、塩・黒こしょうをする。
- 2 バルサミコ酢、オリーブオイル、しょうゆを混ぜ合わせる。(バルサミコの酸味が強すぎると感じた時に、はちみつを入れると酸味が和らぐ)
- 3 食べる直前にトマトにかけて食べる。

トマトシャーベット

【1人あたり エネルギー 50kcal 塩分 0g 1食分65円】



あまーいフルーツトマトで
作ったシャーベット!新しい食べ方です♪

《8人分》

フルーツトマト・・・・・・・・ 400g
粉砂糖・・・・・・・・・・ 80g
レモン汁・・・・・・・・・・ 1個分

- 1 フルーツトマトは、とがったほうに十文字に切り目を入れ、湯にさっとくぐらせて皮を湯むきし、ヘタをとって、横半分に切り、種を除く。
- 2 1と粉砂糖、レモン汁とともにミキサーに入れ、攪拌する。
- 3 ステンレスのバットに流し入れ、冷凍庫で凍らせる。
- 4 固まりかけたら、フォークでかき混ぜる。
- 5 冷凍庫で凍らせ、固まりかけたら、フォークでかき混ぜる。
- 6 2～3回繰り返し、器に盛りつける。