



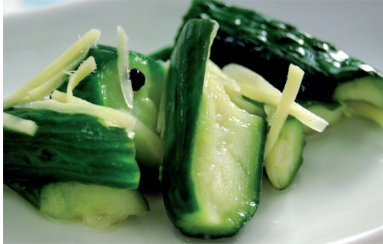
ミニトマトの酸味と甘さがさらに際立ちます。さっぱりおいしく元気になれるトマトの酢漬け♪

【1人あたり エネルギー 29kcal 塩分 0.6g 1食分48円】

《材料：5人分》
 ミニトマト・・・・・・・・・・ 15個
 〈調味液〉
 穀物酢・・・・・・・・・・ 大さじ5
 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ5
 塩・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

- 1 調味液の材料を混ぜ合わせる。
- 2 ミニトマトは竹串等で穴を数か所開けるか皮を湯むきする。
- 3 容器に2を入れ、1の調味液を注ぎ、冷蔵庫で保管する。
→4時間ほどで食べごろになる。
→容器には金属製の蓋を使わない。
→一度野菜を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっているので繰り返し漬けることをしない。

ミニトマトのサワー漬



みずみずしいきゅうりの即席漬け。ぱりっという刺激をきかせ、食がすすみます。

【1人あたり エネルギー 25kcal 塩分 0.6g 1食分38円】

《材料：5人分》
 きゅうり・・・・・・・・・・ 3本
 しょうが・・・・・・・・・・ 1かけ
 粒黒こしょう・・・・・・・・ 10粒
 〈調味液〉
 穀物酢・・・・・・・・・・ 大さじ5
 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ5
 塩・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

- 1 調味液の材料を混ぜ合わせる。
- 2 きゅうりはヘタをとり、まな板に並べ、塩を振ってよくこすり、板ずりをし、水で洗う。麺棒で軽くたたき、食べやすい大きさに手で割る。しょうがはせん切りにする。
- 3 ビニル袋に、2と粒黒こしょうを入れ、1の調味液を注ぎ、冷蔵庫で保管する。
→1時間ほどで食べごろになる。
→冷蔵庫で保存し、できるだけ早く食べきる。

きゅうりとしょうがの即席漬け



炒め物もお酢を使うとさっぱりいただけます。相性のいい豚肉となすを是非お楽しみください!

【1人あたり エネルギー 492kcal 塩分 2.7g 1食分238円】

《材料：2人分》
 豚ロース肉(しょうが焼き用)・ 200g
 かたくり粉・・・・・・・・・・ 適量
 茄子・・・・・・・・・・ 大1本
 サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
 [合わせ調味料]
 酢・・・・・・・・・・ 大さじ2
 酒・・・・・・・・・・ 大さじ2
 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2
 醤油・・・・・・・・・・ 大さじ2
 水・・・・・・・・・・ 大さじ2
 おろししょうが・・・・・・・・ 大さじ1/2
 おろしにんにく・・・・・・・・ 小さじ1/2

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、かたくり粉をまぶしておく。
- 2 なすは、4cm長さに、細長く切る。(水にさらしザルにあげておく)
- 3 [合わせ調味料]を混ぜておく。
- 4 フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。両面焼けたら、茄子を加えて炒め合わせる。
- 5 [合わせ調味料]を加えて、煮絡める。しあげにみょうがのをせて出来上がり。

豚肉と茄子のさっぱり焼き



ボリューム満点冷奴!
お酢を使ったかけダレが絶品!!

【1人あたり エネルギー 246kcal 塩分 1.5g 1食分166円】

《材料：2人分》
 絹ごし豆腐・・・・・・・・・・ 1丁(350g)
 温泉卵・・・・・・・・・・ 2個
 ちりめんじゃこ・・・・・・・・ 10g
 《しょうがねぎだれ》
 しょうが(みじん切り)・・ 大さじ1/2
 にんにく(みじん切り)・・ 大さじ1/4
 京ねぎ(みじん切り)・・ 1/2本
 ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
 しょうゆ・・・・・・・・・・ 25ml
 みりん・・・・・・・・・・ 25ml
 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
 酢・・・・・・・・・・ 大さじ1

- 1 ちりめんじゃこは、から煎りしておく。
- 2 《しょうがねぎだれ》を作る。フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくをよく炒める。ねぎも加えてサッと炒め、酢を除く調味料を加える。一煮立ちしたら火を止める。粗熱がとれたら、酢を加え、保存容器に移す。
- 3 絹ごし豆腐は2等分し、上の部分を少しすくっておく。
- 4 3を容器に盛り付け、その上に温泉卵、ちりめんじゃこをのせて、《しょうがねぎだれ》をかける。

じゃこねぎやつこ



星いっぱいのカワイイお寿司♪
お子さんも大喜び♪

【1人あたり エネルギー434kcal 塩分 1.5g 1食分303円】

《材料：4人分》
 ごはん・・・・・・・・・・ 1.5合分
 すし酢・・・・・・・・・・ 大さじ3
 サーモン(刺身用)・・・・・・ 8切れ
 マグロ(刺身用)・・・・・・ 8切れ
 薄焼き卵・・・・・・・・・・ 星形8枚
 イクラ・・・・・・・・・・ 大さじ4
 貝割れ・・・・・・・・・・ 1/2パック
 鮭フレーク・・・・・・・・・・ 大さじ4
 大葉・・・・・・・・・・ 2枚
 しょうゆ・・・・・・・・・・ 少々

- 1 炊き立てのごはんにすし酢を入れて、混ぜ、さましておく。
- 2 サーモンとマグロは、星型の型抜きを使って切り抜く。(切り抜きにくい時は、星型で押して、キッチンハサミで切る。)
- 3 薄焼き卵を作り、星型に抜く。
- 4 貝割れは、洗って、1.5cm長さに切っておく。
- 5 グラスに冷めたすし飯を入れる。
- 6 鮭フレークとイクラをのせ、貝割れ一つまみを奥の方に置き、手前に大葉を置いて星型のマグロとサーモンと卵を置く。
- 7 食べる直前に、しょうゆを少しかけて食べる。

マグロとサーモンの七夕寿司