



チキンソテーのサルサソース



《材料：2人分》
鶏もも肉・・・小2枚
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・少々
ガーリックパウダー・・少々

サルサソース
トマト・・・・・・・・1個
玉ねぎ・・・・・・1/4個
オリーブ油・・・・大さじ1
レモン汁・・・・大さじ1/2
タバスコ・・・・・・適量
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・少々
ドライパセリ・・・・少々

【1人あたり エネルギー 390kcal 塩分 1.7g 1食分 228円】

- 1 鶏もも肉は皮側から包丁の先で刺し、両面に軽く塩・こしょうとガーリックパウダーを振る。
- 2 <サルサソース>のトマトはヘタをくり抜き、5mm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする<サルサソース>の材料を混ぜ合わせ、10分程置く。
- 3 フッ素樹脂加工のフライパンを中火で熱し、鶏もも肉の皮を下にして並べ、焼き色がついて8割程火が通ったら、ひっくり返し、同様に焼き色をつける。
- 4 食べやすい大きさに切り、器に盛り<サルサソース>をかける。

タバスコが効いたさっぱりサルサソースをたっぷりかけて夏にもってこいのチキンソテーをお楽しみ下さい。

タコと夏野菜のサイコロサラダ



《材料：4人分》

ゆでだこの足・・・・・・150g
玉ねぎ・・・・・・1/2個
きゅうり・・・・・・大1本
トマト・・・・・・・・2個
唐辛子・・・・・・・・2本
にんにくみじん切り・・小さじ1/2

ドレッシング
オリーブ油・・・・大さじ4
酢・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1
こしょう・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 180kcal 塩分 1.5g 107円】

- 1 たこは1cm角に、玉ねぎは粗みじんに切る。きゅうりは縦4等分に切り、さらに幅1cmに切る。トマトはヘタを取り除き、1cm角に切る。
- 2 ボールにタコ、玉ねぎ、きゅうり、トマト、唐辛子、にんにくを入れ、ドレッシングの材料を加えてあえる。約20分冷蔵庫で味をなじませたら、器に盛る。

マリネ風のさっぱりサラダ、ピリッと効いた唐辛子が食欲をかきたてます

洋風エビチリ炒め



《材料：2人分》

むきえび・・・・・・200g
トマト・・・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・1/2個
赤パプリカ・・・・・・1/4個
ガーリック・・・・・・1片
オリーブオイル・・・・大さじ2
白ワイン・・・・・・大さじ2
カイエンペッパー・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 266kcal 塩分 1.4g 1食分 339円】

- 1 玉ねぎ、赤パプリカは、みじん切りにする。トマトも粗みじんに切る。
- 2 ガーリックもみじん切りにし、オリーブオイルを敷いたフライパンに入れて香りが出るまで炒める。
- 3 むきえびを入れて、白ワインを加えて、さっと炒めたら取り出しておく。
- 4 同じフライパンに1を加えてカイエンペッパー、塩・こしょうをし、水分が飛ぶ一歩手前でエビを加えて混ぜる。

トマトの風味がたっぷりのさっぱりしたエビチリ。是非お試し下さい。

なすのクミン炒め



《材料：2人分》

なす・・・・・・・・大1本
ベーコン・・・・・・・・40g
クミンシード・・・・小さじ1/2～1
サラダ油・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 154kcal 塩分 1.1g 1食分 83円】

- 1 ナスはヘタを切り落として縦半分に切り、幅5mmの半月切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、クミンシードを加え、パチパチとしたら焦がさないように炒める。ナス、ベーコンを加えて炒め合わせ、塩コショウをして器に盛る。

スパイシーな香ばしさが広がるクミン炒め。大人のなすの楽しみ方。

シュワッとサイダーゼリー仕上げ



《材料：2～3人分》

サイダー・・・・・・250ml
レモン汁・・・・大さじ1/2
砂糖・・・・・・・・大さじ2
粉ゼラチン・・・・・・5g
水・・・・・・・・大さじ2
メロン・・・・・・適量
パイナップル・・・・・・適量

【1人あたり エネルギー 140kcal 塩分 0g 1食分 153円】

- 1 サイダーは常温においておく。粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- 2 1のサイダーの大さじ2と砂糖をあわせ、レンジで30秒加熱する。粉ゼラチンも30秒レンジ加熱する。
- 3 残りのサイダーに、2とレモン汁を入れて混ぜ、バットに流して冷蔵庫で冷やし固める。(大きな泡はスプーン等でとっておく)

シュワシュワの食感がおいしいゼリー。
お好みのフルーツを入れてお楽しみください。