

わかめとみょうがの酢物



《材料：2人分》

塩わかめ……………20g
きゅうり……………1本
塩……………少々
みょうが……………1個
おろししょうが小さじ1/2

A
酢……………大さじ1・1/2
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2

【1人あたり 75円 エネルギー 34kcal 塩分 1.05g】

《作り方》

- ① 塩わかめはざっと水洗いして塩をおとし、改めて水で戻す。水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは薄い輪切りにする。ボウルに入れて塩をふり、揉みこみ5分程おく。流水で洗い、水気を切る。
- ③ みょうがは縦半分に切り、薄い斜め切りにする。
- ④ ボウルに(A)を混ぜ合わせ、①、②、③、すりおろし生姜を加えてよく和える。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

暑い時にぴったりの美味しさ お試しください

みょうがとツナの混ぜ寿司



《材料：4人分》

米……………2合
すし酢……………大さじ4
みょうが……………3個
きゅうり……………1本
塩……………小さじ1/2
ツナ缶(70g)……………1缶
卵……………2個
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1
塩……………少々
サラダ油……………少々

【1人あたり153円 エネルギー 372kcal 塩分 1.75g】

《作り方》

- ① きゅうりは両端を切り、5～6mm角に切ってボールに入れ、塩をふって混ぜる。10分ほどおいてさっと洗い、ペーパータオルで水気を拭く。
- ② みょうがは縦半分に切り、横に幅5mmに切る。小鍋にたっぷりの湯を沸かして塩少々(分量外)を加え、みょうがを入れてさっとゆでる。ざるに上げて水けをきり、すし酢に加えて、そのままさます。
- ③ ツナは缶汁をきって粗くほぐす。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、酒、塩を加えて混ぜる。フライパンを弱火にかけ、サラダ油を熱して、溶き卵を入れ、炒り卵を作る。
- ⑤ 大きめのボールに炊き立てのご飯を入れ、②のみょうがとすし酢を加える。しゃもじで切るように混ぜ、粗熱を取る。ツナ、きゅうり、いり卵を加え、切るように混ぜて器に盛る。

みょうがの香りが爽やかに広がります さっぱりおいしい混ぜご飯

鶏もも肉のみょうがソースかけ



《材料：2人分》

鶏もも肉……………300g
塩……………少々
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………適量

みょうが……………1個
青ねぎ……………20g

A
ポン酢……………大さじ4
ごま油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
白いりごま……………小さじ1
大葉……………適量

【1人あたり 277円 エネルギー 499kcal 塩分 2.9g】

《作り方》

- ① 鶏もも肉は筋や余分な脂を取り除き、塩・こしょうを軽くする。片栗粉をまぶしておく。
- ② 鍋底から2cm程の高さまで揚げ油を注ぎ170℃に熱したら①を入れる。こんがりときつね色になり、火が通るまで5分ほど揚げたら油切りをします。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。ミョウがはみじん切りにする。
- ④ ボウルに③とAの調味料と混ぜ合わせ、みょうがソースを作る。
- ⑤ 大葉を敷いた皿に、切り分けた②を盛り付け、④をかけて完成。

さっぱりさせてくれるみょうがソース いろんなお料理に合いますのでぜひお試しください