

牛肉と小松菜のすだちじょうゆめ



《材料：2人分》

牛バラ肉……300g
小松菜……1袋
塩……適量
こしょう……適量
サラダ油……適量

A
酒……大さじ1
しょうゆ……大さじ1
すだち果汁……大さじ1
すだち……1個

【1人あたり 232円 エネルギー 627kcal 塩分 2.5g】

《作り方》

- ① 小松菜は洗って根を切り落としてざく切りにする。
- ② フライパンに油を引き、牛肉を塩・コショウして炒める。
- ③ 牛肉に火が通ったら小松菜を入れる。
- ④ ザッと混ぜて小松菜がしんなりしたらAの調味料を入れる。
- ⑤ 調味液が絡んだら出来上がり 味を見て足りなければ調整して下さい。

爽やかなすだちであっさり野菜炒め スダチの酸味がシャンとする

タコのすだちマリネ



《材料：2人分》

タコ……150g
すだち……2個
大葉……2枚
オリーブオイル小さじ2
にんにく……1/5片
塩……少々
黒こしょう……少々

【1人あたり 230円 エネルギー 116kcal 塩分 1.5g】

《作り方》

- ① タコは食べやすくひと口大に切る。
- ② 大葉は千切り、にんにくはすりおろす。
- ③ きれいに洗ったすだちを4等分する。
- ④ ボールにタコ、大葉、オリーブオイル、にんにくを入れ③のすだちの果汁を絞り入れ、皮も入れる。
- ⑤ 塩・黒胡椒で味を整え、ラップをして冷蔵庫でしばらく味をなじませればできあがり！（すだちの皮は香りづけ用なので食べません）

塩味がきいたマリネ スダチでさっぱり！おたのしみください

きゅうりとすだちの和え物



《材料：2人分》

きゅうり……2本
塩……少々
すだち……2個

A
しょうゆ……小さじ2
砂糖……小さじ2
だしの素……小さじ1/2

【1人あたり 119円 エネルギー 44kcal 塩分 1.5g】

《作り方》

- ① きゅうりはスライサーで薄切りにし、塩 少々でしんなりさせて絞る。
 - ② すだちは綺麗に洗ってヘタを取り、半分に切って取れる種を取る。
 - ③ すだちを軽く絞り、出て来た種を取り除いて、Aを入れて良く混ぜ合わせる。
 - ④ すだちの皮をみじん切りにする。
 - ⑤ ビニール袋に、きゅうりとみじん切りにしたすだちの皮を入れ、混ぜ合わせた調味料を入れて味が馴染む様に混ぜ合わせて揉みこみこむ。
- お好みの状態になるまで冷蔵庫で冷やします。

さっぱり スダチの風味がひろがる
きゅうりの和え物 是非お楽しみ下さい

すだち生姜ジュース



《材料：2人分》

〈シロップ〉
すだち……4個
生姜……30g
砂糖……100g
水……大さじ2

〈すだちジュース2杯分〉
炭酸水……400ml
氷……適量
すだち……1個

【1人あたり 182円 エネルギー 199kcal 塩分 0g】

《作り方》

〈シロップを作ります。〉

- ① すだちはヘタを切り落とし、薄い輪切りにする。
- ② 生姜は皮付きのまま薄切りにする。
- ③ 大きめの耐熱ボウルに、①、②、砂糖、水を入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで、砂糖が溶けるまで3分ほど加熱し、粗熱を取り、ザルでこす。〈生姜すだちジュースを作ります。〉
- ④ 氷を入れたグラスに③を50ml、炭酸水200mlを入れ、混ぜ合わせます。同様にもう1杯作ります。
- ⑤ すだちスライスを添え完成です。

すだちの風味がいきるジュース レンジで簡単